

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

МАКАРОВА Л. І.

ОРТОБІОЗ ОСОБИСТОСТІ

Навчально-методичний комплекс

Івано-Франківськ, 2012

УДК 159.923.2-0.56.32

ББК 88.37

Макарова Л.І. Ортобіоз особистості. Навчально-методичний комплекс. – Івано-Франківськ, 2012.

Навчально-методичний комплекс “Ортобіоз особистості” містить необхідні для студентів систематизовані методичні матеріали, зокрема, завдання репродуктивного, проблемного і творчого характеру, тести, тематику семінарських і практичних занять, самостійної роботи, курсових, дипломних та магістерських робіт.

Для спеціальностей “Психологія”, “Практична психологія”, “Соціальна педагогіка”.

Рецензенти:

В.П. Москалець, доктор психологічних наук, професор кафедри філософії, психології та соціології Прикарпатського юридичного інституту Львівського ДУВС.

Литвин-Кіндратюк С.Д., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної і вікової психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Друкується за ухвалою Вченої Ради філософського факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Індивідуальне та суспільне здоров'я – одна з актуальних проблем сучасного людинознавства. Наука одержує все більше і більше фактів, що свідчать про значну роль психологічних і особистісних факторів, індивідуальної відповідальності, способу життя у збереженні і зміцненні здоров'я людини. Проте психологічні причини здоров'я до недавнього часу не піддавались глибокому і системному науковому аналізу і сьогодні ще залишаються маловивченими. Психологія здоров'я – новий науковий напрямок, що в останні роки формується як за кордоном, так і в Україні, покликаний розкрити психологічне забезпечення здоров'я на основних етапах життєвого шляху людини. (Г.С. Нікіфоров, 2003 р.). Основною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини, а основний підхід має телеологічний характер. Психологія здоров'я покликана формувати людський спосіб буття, визначити русло, вектор руху, простір нескінченного процесу становлення людини, формувати “реальний ідеал” людини і сприяти його досягненню (В.А. Ананьєв).

Вивчення даного предмету дає можливість психологу проаналізувати розрізнені, а іноді суперечливі підходи до здоров'я особистості, виробити в себе систему бачення феномену здоров'я на основі сучасного гуманітарно-антропологічного підходу і суб'єктно-санологічної парадигми, знайти своє місце у процесі формування у суспільстві цінностей здорового способу життя, покращити власне психологічне здоров'я.

В основу курсу покладені ідеї вчення І.І. Мечнікова про ортобіоз як основу здоров'я і творчого довголіття людини та дослідження, проведені у сфері психології здоров'я українськими і російськими вченими у 70-х рр. ХХ ст. – поч. ХХІ ст.

Мета і завдання курсу.

Мета викладання дисципліни – теоретична і практична підготовка психологів до роботи у напрямку: формування здорового способу життя дітей і молоді; профілактика відхилень та дисгармоній у розвитку особистості; забезпечення здорового розвитку особистості; підготовка до здійснення профілактичної, просвітницької та корекційно-розвивальної роботи у відповідності до комплексної програми “Здоров'я нації” на 2007-2011 роки та реалізації завдань “поліпшення психічного здоров'я”.

Завдання вивчення дисципліни:

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

знати – основи державної політики у сфері охорони та поліпшення здоров'я, у тому числі психічного; основні положення нормативно-правових документів, що стосуються діяльності психологічних служб у вказаному напрямку; позитивний і негативний досвід впровадження профілактичних програм в Україні і за кордоном. Функції, обов'язки, права, форми і методи роботи психологів у напрямку збереження і зміцнення психологічного здоров'я дітей, молоді і дорослого населення.

вміти – вести профілактичну та діагностико-корекційну роботу психологічного характеру зі школярами середнього та старшого шкільного віку; надавати консультативну психологічну допомогу клієнтам інших вікових категорій; надавати самопомогу на основі самодіагностики саногенного потенціалу; аналізувати з позицій психології здоров'я різні оздоровчі програми, психотехніки, тренінги та системи, метою яких проголошена гармонізація особистості, здоров'я, щастя і життєвий успіх.

Курс “Ортобіоз особистості” розрахований на студентів і магістрантів спеціальних факультетів, практичних психологів, соціальних педагогів, на всіх тих, хто поглиблено вивчає психологію особистості та цікавиться проблемами здоров'я.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

вивчення дисципліни

“ОРТОБІОЗ ОСОБИСТОСТІ”

для підготовки спеціалістів і магістрів денної та
заочної форми навчання

1. Тематика лекцій:

1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу.
2. Філософсько-антропологічні джерела уявлень про правильне життя, душевне здоров'я і досконалість людини.
3. Психологічні концепції здоров'я і здорового способу життя особистості.
4. Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології.
5. Індивідуально-психологічні фактори здоров'я. Психологічна типологія особистості і здоров'я
6. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості.
7. Психологічні методи і механізми збереження і зміцнення здоров'я.
8. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я
9. Вікові і гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.
- 10.Превентивно-профілактичні та корекційно-оздоровчі програми для дітей, молоді і дорослих.

2. Тематика семінарських занять:

1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу.
2. Методи оцінки і самооцінки здоров'я
3. Психологічні концепції здоров'я і здорового способу життя особистості.
4. Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології.
5. Індивідуально-психологічні фактори здоров'я.
6. Психологічна типологія особистості і здоров'я
7. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості.
8. Ресурси професійного здоров'я.
9. Психотехніки самовдосконалення особистості.
- 10.Вікові і гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.
- 11.Моделі і принципи навчання здорового способу життя дітей і молоді.

ПРОГРАМОВИЙ ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Теоретичні основи психології ортобіозу

Тема 1.1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу.

Вчення І. Мечнікова про ортобіоз як умову здоров'я і довголіття. Предмет ортобіотики. Зростання ролі психології у забезпеченні здоров'я, у зміні поглядів на взаємозв'язок тіла і психіки у ХХ ст. Психосоматичний підхід у медицині. Поведінкова медицина. Медицина "розум/тіло". Формування нових підходів до здоров'я у 60-70-х роках ХХ ст. Розробка проблем здоров'я особистості в межах гуманістичної психології. Виникнення психології здоров'я. Предмет та завдання психології здоров'я. Проблеми здоров'я у масовій суспільній свідомості. Рух за здоровий спосіб життя. Роль психологів у поширенні цінностей ЗСЖ. Взаємодія освіти й охорони здоров'я. Розвиток превентивних концепцій. Форми роботи психологів у сфері охорони здоров'я.

Сучасні дослідження проблем здоров'я і ЗСЖ у працях українських і зарубіжних вчених. Розгляд проблем ортобіозу у руслі акмеологічних досліджень. Трактатування ортобіотики як науки про технологію самозбереження здоров'я і наповнення життя оптимізмом (В.М. Шепель). Роль і значення вчення про ортобіоз для сучасної психології (В.А. Роменець). Прикладні аспекти психології ортобіозу особистості. Методологічні основи досліджень проблем ортобіозу.

Основні поняття: ортобіоз, психосоматичний підхід, психологія здоров'я, здоровий спосіб життя, превентивні концепції.

Тема 1.2. Філософсько-антропологічні джерела уявлень про правильне життя, душевне здоров'я і досконалість особистості.

Зародження уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя. Осмислення принципів ЗСЖ у східній філософії. Ведичні принципи ЗСЖ. Давньогрецька традиція у розумінні душевного здоров'я. Демокріт про евтомію. Правила поміркованого життя. Сократ про правильне життя та душевну досконалість. Трактат Гіппократа "Про здоровий спосіб життя". Міркування Аристотеля про щастя та роль розумної душі у його досягненні. Поняття "катарсису". Погляди філософської школи кініків на щастя і сенс життя. Принцип автаркії. Розв'язання проблем душевного здоров'я софістами та епікурейцями. Стоїчна філософія про правильну організацію життя. Проблема душевного здоров'я в період Середньовіччя. Оптимістичні ідеї Піко делла Мірандола щодо сили людського розуму. Європейська філософія Нового часу про різноманіття шляхів до душевної гармонії і здоров'я. Розвиток античних ідей в концепції Б. Спінози, Ф. Бекона, Ж. Ламетрі та ін. Висвітлення проблеми людини з точки зору співвідношення родової та індивідуальної сутності у філософії І. Канта, І.Г. Фіхте, Ф. Шеллінга, Г.В.Гегеля, Л. Фейербаха, К.Маркса. Утвердження пріоритету самотутності людини представниками

філософії індивідуалізму (М. Штірнер, А. Шопенгауер, Ф. Ніцше, А. Камю, Н. Бердяєв, Х. Ортега-і-Гассет, С. Кьєркегор, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, Н. Абаньяно). Вплив філософсько-антропологічних поглядів на наукове тлумачення закономірностей розвитку внутрішнього світу людини. Соціоцентрична і персоноцентрична орієнтації теорій. Психологічна антропологія – новий крок вирішення проблеми психологічного здоров'я.

Основні поняття: душевне здоров'я, душевна гармонія, душевна досконалість, правильна організація життя, сила людського розуму, психологічне здоров'я, психологічна антропологія.

Тема 2. Психологічні концепції здоров'я і здорового способу життя особистості.

Проблема визначення здоров'я у сучасній науці. Медична і екзистенційна парадигми. Концептуальні підходи до розуміння здоров'я: медичний, біомедичний, біосоціальний, ціннісно-соціальний, нормо центричний та їх практичне значення.

Психосоматичний підхід у медицині і психології. Вплив психосоматичної медицини на розвиток теорії особистісного здоров'я. Обґрунтування єдності психіки, соматика і духовності у працях І.І. Мечнікова, В.М. Бехтерева, В.М. Мясіщева, О.Ф. Лазурського, Б.Г. Ананьєва та ін. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби. Холістичний підхід. Методологія системного підходу. Динамічна концепція культурної детермінації душевного здоров'я (Б.Г. Ананьєв, Г.С. Нікіфоров). Здоров'я як соціокультурний феномен. Взаємозв'язок соціального та індивідуального здоров'я. Модель ВООЗ.

Здоров'я як онтогенетичний процес. Сутність і основний принцип ортобіозу. Концепція внутрішньої картини здоров'я. Гуманітарно-антропологічний підхід та його значення для психологічної практики. Гуманістичний ідеал здоров'я. Універсальність базових визначень психології здоров'я (А. Шувалов, В. Слободчиков, Є. Ісаєв та ін.). Ознаки і критерії психічного і соціального здоров'я (М. Колосіна, Г. Ушаков, І. Гуревич, М. Андрос, Б. Братусь, Г. Нікіфоров та ін.).

Основні поняття: концептуальний підхід, внутрішня картина здоров'я, гуманістичний ідеал здоров'я, гуманітарно-антропологічний підхід, онтогенез.

Тема 3. Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології

Проблема психічного здоров'я особистості з позицій різних теоретичних підходів. Створення психологічних моделей здорової особистості у зарубіжній психології. Образ “нової людини” з продуктивним характером (Е. Фромм); образ повноцінно функціонуючої особистості (К. Роджерс); образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини

(А. Маслоу); умови життєздатності і психологічного благополуччя людини (В. Франкл); умови і критерії нормального розвитку і особистісного здоров'я (Б.С. Братусь).

Проблеми психічного здоров'я, духовного зростання та самовдосконалення у роботах К. Абульханової, Василюка, І. Гуревича, І. Брехмана, В. Ананьєва, В. Леві, Ю. Орлова, Л. Кулікова, Л. Сохань та ін. Концепція психологічного здоров'я особистості (І. Дубровіна).

Проблеми розвитку особистості як суб'єкта життєздійснення у працях сучасних українських вчених (З. Карпенко, С. Литвин-Кіндратюк, С. Максименко, В. Москалець, Л. Орбан-Лембрик, В. Роменець, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.).

Психологічні типи як форми психічного здоров'я. Типологічний підхід до здоров'я та його прогностичні можливості (І.П. Павлов, К.Г. Юнг, Г.Ю. Айзенк, Д. Кейрсі). Гармонія і дисгармонія особистості. Типові відхилення у розвитку особистісного (психологічного) здоров'я (Т. Титаренко). Дисгармонійний розвиток. Види дисгармоній. Особистість екзистенціального невротика. Акцентуації і здоров'я.

Розробка категорії психічної норми як норми розвитку. Нормативність просоціальної позиції. Саногенний потенціал особистості. Показники і критерії особистісного здоров'я і благополуччя. Якості зрілої особистості. Інтеграл життєздатності та людяності індивіда як максима психологічного здоров'я.

Основні поняття: психічне здоров'я, духовне зростання, самоактуалізація, самовдосконалення, гармонія і дисгармонія, психологічний тип, потенціал, модель, ресурс, особистісне здоров'я, благополуччя, життєздатність, людяність.

Розділ II. Саногенний потенціал особистості.

Тема 4. Індивідуально-психологічні фактори здоров'я.

Психологічна типологія особистості і здоров'я.

Особистісні характеристики та їх вплив на здоров'я. Тип мислення. Типи поведінки (А, В, С). Рівень психологічної стійкості. Рівень стресостійкості і комунікативного домінування. Потенціал ворожості. Індивідуальні особливості переживання життєвих криз. Домінанти активності. Відношення до здоров'я і хвороби. Структура відношення. Локус контролю. Фактори, що перешкоджають адекватному відношенню до здоров'я. Особистісні диспозиції: оптимізм/песимізм; сила "Я", витривалість. Конгруентність особистості як фактор психологічної стійкості.

Когнітивні фактори. Уявлення про здоров'я і хворобу, норму і патологію у психіці і соматичі; моделі віри у лікування і профілактику.

Настанови, цінності, атрибуції, самооцінка здоров'я, контроль за своїм життям.

Соціально-психологічні фактори здоров'я (ресурси): соціальна підтримка, тип взаємин у сім'ї; система соціальних контактів людини; рівень соціалізованості; соціально-професійна позиція і статус; рівень освіти; рівень матеріальної забезпеченості; професійне і освітнє середовище; вік, стать, соціальний статус, етнокультурна приналежність.

Тип копінгової стратегії. Спосіб життя як інтегральний фактор здоров'я. Здоровий спосіб та оздоровчий стиль життя. Індивідуальні критерії ЗСЖ.

Основні поняття: психологічна стійкість особистості, стресостійкість, тип поведінки – А, В, С, відношення до здоров'я і хвороби, фактори здоров'я, копінг, індивідуальний критерій ЗСЖ.

Тема 5. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості.

Соціальне середовище як фактор здоров'я. Проблема взаємозв'язку індивідуального і суспільного здоров'я. Поняття про соціальне здоров'я і благополуччя людини. Показники і критерії соціального здоров'я і благополуччя особистості. Соціальне здоров'я як кількість і якість міжособистісних зв'язків та ступінь участі особи у житті суспільства. Суб'єктивні причини зниження рівня соціального здоров'я. Ознаки соціальної дезадаптації. Ризикова поведінка. Умови зміцнення соціального здоров'я особистості.

Поняття про “здорове суспільство”. Показники і критерії суспільного здоров'я. Девіантологічний підхід до оцінки суспільного здоров'я. Види соціальних девіацій. Психічна і соматична хвороба як форма соціальної девіації. Нерівномірність розподілу здоров'я у суспільстві. Класовий градієнт здоров'я. Моделі пояснення класового градієнта здоров'я: модель соціального стресу і модель соціальної селекції. Статистичні закономірності захворюваності у світі. “Хвороби цивілізації” і “хвороби способу життя”. Якість життя. Соціальні стреси, неврози і депресія у сучасному світі. Синдром “хронічної втоми”. Соціальна детермінація хвороб адаптації.

Основні соціокультурні моделі відношення до здоров'я у сучасному українському суспільстві.

Порівняльна характеристика рівня здоров'я різних соціальних груп.

Взаємозв'язок трудової діяльності і здоров'я. Психологічне забезпечення професійної діяльності. Психологічний супровід як умова становлення фахівця та його професіоналізму. Професійне самовизначення як фактор здоров'я. Невдалий вибір професії і деформації у психічному самопочутті людини. Програми професійного самозбереження. Фактори професійної адаптації. Програми підтримки здоров'я та їх реалізація керівництвом організації Стрес у професійній діяльності. Класифікація стресорів. Психологічні властивості, що сприяють адаптації до стресу та його

подоланню. Вивчення (діагностика) стресових станів у працівників в організації. Основні показники професійного здоров'я. Комплекс заходів із збереження, відновлення і підвищення працездатності. Стресовий процес вигорання, його причини і наслідки. Особистісні, статусно-рольові і корпоративні фактори ризику вигорання. Ресурси стресостійкості і подолання вигорання. Профілактика перевтоми. Фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів. Стиль життя студентів. Соціальна і професійна невизначеність. Стрес у студентському житті. Криза гратифікації. Формування умінь активного подолання стресу. Напрямки психологічної допомоги студентам.

Основні поняття: девіантологічний підхід, соціальні девіації, класовий градієнт здоров'я, соціальний стрес, соціальна селекція, хвороби способу життя, синдром "хронічної втоми", соціальний невроз, соціальна підтримка, соціальне благополуччя, професійне здоров'я особистості, психологічний супровід, професійне самозбереження, програми підтримки здоров'я в організації, вигорання, ресурс стресостійкості, профілактика, криза гратифікації, психологічна допомога, соціальне здоров'я, суспільне здоров'я, соціальна дезадаптація.

Тема 6. Психологічні методи і механізми збереження і зміцнення здоров'я

Гармонізація особистості як шлях до здоров'я. Гармонізація внутрішнього і зовнішнього простору особистості; тілесного і духовного, індивідуального і соціального; єдність розуму та інтуїції. Баланс цілей, цінностей, і засобів їх досягнення. Моральна позиція особистості. Механізми досягнення психологічної стійкості і врівноваженості особистості. Механізми компенсації в особистісній сфері. Механізми психологічного захисту як механізми здоров'я.

Розумна самоорганізація життя і діяльності. Підвищення рівня самоорганізованості. Планування. Резерви часу. Культура праці, відпочинку і харчування. Розумне самообмеження матеріальних потреб і духовний розвиток. Культура споживання. Оволодіння навиками організаційної культури, ділового і формального спілкування. Розвиток здібностей. Самовиховання та самовдосконалення. Сутність і психологічні засоби самовдосконалення (Ю. Орлов, М. Мольц). Оволодіння саногенним мисленням. Самовиховання оптимізму. Антистресовий світогляд. Порівняльний аналіз різних технік самовдосконалення та самооздоровлення (В. Леві, Г. Малахов, П. Брегг, М. Амосов, І. Томан, Дж. Рейнуотер, Дж. Г. Скотт, Л. Хей, М. Норбеков, В.М. Шепель та ін.).

Концепції психологічної адаптивної саморегуляції. Оволодіння методиками адаптивної психічної саморегуляції. Рівні адаптивної саморегуляції: біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний. Механізми адаптивної саморегуляції: функціональні, операційні, мотиваційні. Види психічної саморегуляції. Аутогенне

тренування. Три класичних положення АТ: два ступені АТ. Основні класичні формули самонавіювання в АТ. Тренування вищих психічних функцій. Релаксація. Роль самоконтролю у розвитку релаксаційного стану. Метод прогресуючої м'язевої релаксації. Метод БЗЗ (Біологічний зворотній зв'язок). Медитація. Види медитації: візуальна, кінетична, аудіальна, абстрактна. Трансцендентальна медитація. Прийоми медитативної регуляції стресу. Мистецтво пасивної концентрації. Йога як універсальна наука про самовдосконалення. Гармонізація фізичного, психічного і духовного в людині як мета йоги. Значення психологічного фактора у заняттях за системою йоги. Техніка медитацій у йозі: пасивна та динамічна медитація.

Методи психом'язевого тренування на основі самонавіювання. Метод ідеомоторного тренування. Метод візуомоторного тренування поведінки. Метод візуалізації чуттєвих образів. Вміння і навички самооздоровлення психіки. Позитивність. Корекція самооцінки. Контроль емоцій. Кодекс здоров'я. Підвищення психологічної компетентності. Методика оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Основні поняття: гармонізація особистості, механізми психологічного захисту, психологічні механізми компенсації, розумна самоорганізація життя, культура, самовиховання, самовдосконалення, саногенне мислення, антистресовий світогляд, адаптивна саморегуляція, психологічна компетентність, оздоровлення психіки, позитивність.

Тема 7. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я.

Спосіб життя особистості і його вплив на здоров'я. Три категорії способу життя: рівень життя, якість життя і стиль життя та їх роль у формуванні здоров'я. Стиль життя як соціально-психологічна і поведінкова категорія.

Освіта та виховання цінностей ЗСЖ як основний шлях до здоров'я особистості і суспільства. Основні принципи здорового способу життя: соціальні і біологічні. Принцип відповідності способу життя людини її конституції. Втрата здоров'я як своєрідна розплата за життя всупереч своїй конституції. Раціональне харчування, особиста гігієна, рухова активність як складові ЗСЖ. Кодекс здоров'я.

Взаємозв'язки у системі “спосіб життя – здоров'я”. Поняття про оздоровчий стиль життя та самозберігаючу поведінку.

Основні поняття: спосіб життя, стиль життя, самозберігаюча поведінка, валеологічна культура, конституція індивіда, індивідуальна норма здоров'я.

Тема 8. Вікові та гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.

Механізми погіршення здоров'я з віком. Концепція життєвих подій А. Мейера. Історичні, нормативні і ненормативні події та їх вплив на здоров'я. Вплив соціальних факторів на здоров'я різних вікових груп.

Життєвий шлях людини та її здоров'я. Вплив особливостей зачаття, вагітності і пологів на розвиток людини і її здоров'я. Вплив раннього постнатального періоду на розвиток людини та її здоров'я. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дітей і підлітків. Психологічна допомога дітям і підліткам з спотвореною внутрішньою картиною здоров'я. Особливості здоров'я у період ранньої і середньої зрілості. Статеві відмінності відношення до здоров'я. Проблеми профілактики передчасного старіння. Ознаки психічного старіння. І.І. Мечніков та В.М. Бехтерев про умови подолання страху смерті. Спосіб життя як фактор здоров'я і довголіття. Психологічний портрет довгожителів.

Основні поняття: вікова група, життєві події, життєвий шлях, статеві відмінності, профілактика передчасного старіння, психологічне старіння, страх смерті, спосіб життя, довгожителство.

Тема 9. Превентивно-профілактичні та корекційно оздоровчі програми для дітей, молоді та дорослих.

Міжнародні підходи до реалізації освітніх програм з формування ЗСЖ. Фактологічна основа програм. Підхід емоційного сприйняття і розвитку життєвих навичок. Багатосторонній підхід. Основні принципи побудови освітніх програм з формування ЗСЖ молоді. Види програм. Лінійні, циклічні, спіральні-циклічні. Програми “Рівний – рівному”, “Моє тіло”, “Друге народження” та ін. Віковий підхід. Моделі навчання в межах освітніх програм з формування ЗСЖ: пізнавальна, поведінкова, соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Навчальні стратегії: пряме навчання; напроми навчання; взаємодіюче навчання; навчання, ґрунтоване на досвіді; самостійне навчання. Основні принципи неперервної валеологічної освіти.

Основні поняття: підхід, освітні програми, принципи, модель, навчальна стратегія, превентивні концепції, механізм соціального маркетингу.

Теми семінарських занять

Тема 1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Вчення І. Мечнікова про ортобіоз та його значення для теоретичної і практичної психології. Принципи ортобіозу.
2. Психологія здоров'я як методологічна основа досліджень проблем ортобіозу особистості.
3. Завдання, форми і методи роботи психологів у сфері охорони здоров'я і формування цінностей здорового способу життя.

Основна література: Див.: 5, 15, 24, 25 - с. 227-230, 34, 55, 57

Навчальна література: Див.: 14, 19, 28 – с. 30-31, 33, 36 – с. 605, 37, 38

Додаткова література: Див.: 2, 9, 40, 56/

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. В чому цінність вчення І. Мечнікова про ортобіоз для сучасної теорії і практики психологічної допомоги?
2. Якого значення надавав В.А. Роменець вченню про ортобіоз?
3. Поясніть думку В.М. Шепеля про те, що оптимізм сприяє здоров'ю. Яким чином?
4. Розкрийте предметну сферу досліджень у психології здоров'я. Покажіть у чому полягають зв'язки психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
5. В.А. Ананьєв називає психологію здоров'я “новим універсальним холістичним світобаченням”. Прокоментуйте цю думку.
6. Назвіть декілька актуальних наукових проблем психології здоров'я.
7. Яка, на Вашу думку, роль психологів у поширенні у суспільстві цінностей здоров'я і здорового способу життя?
8. Які проблеми, пов'язані із здоров'ям є типовими для студентів?
9. Чому молодь нехтує своїм здоров'ям?
10. Назвіть форми роботи психологів у сфері психології здоров'я?

Самостійна робота:

1. Законспекуйте статтю теоретичного характеру: див: А.В. Шувалов. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья //Вопросы психологии. – 2003. - № 6 - С. 19-33, або іншу – за вибором.
2. Формування ЗСЖ як проблема практичної психології /Основи практичної психології. – К., 1999. – С. 97-111.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Уявлення про душевне здоров'я в історії європейської філософії.
2. Невротична особистість нашого часу.
3. Здоров'я очима дітей: психологічний аналіз дитячих малюнків.

Практикум:

Виконайте тест “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) / Розов В. Адаптивні антистресові психотехнології. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. – С. 184-186.

Т е с т:

1. Знайти правильну відповідь: Об'єкт дослідження ортобіотики:
 - а) здорова людина
 - б) хвора людина
 - в) людина у “третьому стані”
2. Сучасна медицина відносить до числа психосоматичних, тобто таких, що беруть початок у психічній дисгармонії, близько:
 - а) 30 %
 - б) 50 %
 - в) 80 % усіх захворювань.
3. Чимало дороговартісних програм здоров'я має негативні наслідки. Це відбувається через:
 - а) абсолютизацію думки про те, що традиційні фактори ризику завжди потрібно розглядати в негативному для здоров'я сенсі;
 - б) ігнорування соціально-психологічних факторів здоров'я;
 - в) недостатню увагу науки до вивчення індивідуальних механізмів захворювань, індивідуальних методів профілактики;
 - г) усі відповіді правильні.
4. Хто з сучасних українських вчених пов'язує вчення про ортобіоз з постанням канонічної психології:
 - а) Т. Титаренко
 - б) В. Роменець
 - в) В. Татенко.
5. Вибрати правильну відповідь: психологам і валеологам необхідно вміти:
 - а) коригувати масштаб переживання індивідом здоров'я;
 - б) сприяти формуванню адекватного уявлення про здоров'я;
 - в) вивчати феномен здоров'я з людинознавчої позиції;
 - г) усі відповіді правильні.

Тема 2. Методи оцінки і самооцінки здоров'я (практичне заняття)

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Методи оцінки та самооцінки стресових станів.
2. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.
3. Дослідження уявлень про здоровий спосіб життя. Методи досліджень.
4. Методики дослідження відношення до здоров'я.

Методики:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с. – С. 16-27.
2. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психол. вестник РГУ. 1997. – Вып. 3. – С.420-424.
3. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: Методика измерения // Директор школы. – 1999. - № 2. – С. 7-16.
4. Коржова Е.Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций / Под ред. Л.Ф. Бурлачука. – К., 1994.
5. Марков В.В. Основны здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001. – 320 с. – С.28-29, 34-37, 41-43, 49-51, 68-70, 74-75.
6. Методика “Еко карта” / Психолог. – 2003. - № 37. – С. 13.
7. Методика “Колесо життя” // Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / Упор. Н.В. Зимівець, В.В. Крушельницький, Т.І. Мірошніченко: За заг. ред. І.Д. Звереві. – К.: Наук. світ, 2004. – 95 с. – С.3-15, 53-55.
8. Назарук Н.В. Психологічна діагностика та профілактика психологічного здоров'я педагога. Тренінг курс. – Івано-Франківськ, 2006. – 103 с.
9. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації; Методика оцінювання рівня життєвих домагань. Анкета самооцінки соціально-психологічної компетентності // Т.М.Титаренко, Л.А. Лепіхова, О.Я. Кляпець. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с. – С.108-111; 121-123.
10. Проективний метод психодіагностики внутрішньої картини здоров'я // Соціальна робота в Україні. Практична психологія у соціальній роботі. – К., 2003. – С.137-141.
11. Психотехнологічний практикум самопізнання // В. І. Розов. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібник. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. – С.179-269.

Тема 3. Психологічні концепції здоров'я і здорового способу життя

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Порівняльний аналіз різних теоретичних підходів і моделей здоров'я, їх теоретичне і практичне значення (медична, біомедична, біосоціальна, ціннісно-соціальна моделі).
 - 1.1. Адаптаційно-компенсаторна модель здоров'я.
 - 1.2. Нормоцентричний підхід.
 - 1.3. Психосоматичний підхід. Позитивний підхід у визначенні психосоматичного здоров'я.
 - 1.4. Модель ВООЗ.
 - 1.5. Системний підхід.
 - 1.6. Суб'єктно-санологічний підхід.
 - 1.7. Концепція ВКЗ.
 - 1.8. Біоінформаційний підхід. Здоров'я як кібернетичний феномен.
 - 1.9. Універсальний рівень узагальнення індивідуальних передумов здоров'я. Інтегрований підхід.
2. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.
3. Критерії оцінки і самооцінки здоров'я.

Основна література: Див.: 5, 13, 17, 28, 42, 43, 46, 49, 50, 51, 58.

Навчальна література: Див.: 14, 19, 38, 42, 43, 47, 52, 54, 56, 58.

Додаткова література: Див.: 1, 2, 3, 12, 14, 31, 36, 44, 51, 59, 67, 68, 73.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. “Нормоцентричний підхід” виявився малопродуктивним. Чому?
2. Одна з моделей здоров'я ґрунтується на дії адаптаційно-компенсаторних механізмів. Розкрийте поняття “адаптація” і “компенсація” з позицій психології здоров'я.
3. Визначення здоров'я як стану найкраще подано експертами ВОЗ. Дайте визначення здоров'я як процесу.
4. Що таке структурний аттрактор хвороби?
5. У чому сутність уявлень про здоров'я як багаторівневий континуум?
6. Розшифруйте аббревіатуру З Д С А.
7. Що таке ВКЗ? Дайте визначення.
8. Доповніть одним словом думку В.Є. Кагана: “Без розуміння внутрішньої картини здоров'я неможливо зрозуміти внутрішню картину”
9. Згідно із системним підходом здоров'я слід розглядати на трьох взаємопов'язаних рівнях. Яких саме? З іменами яких вчених пов'язане становлення системної теорії?
10. У чому полягає універсальність методологічного підходу психології здоров'я?

Самостійна робота:

1. Виконати тести: “Чи нервова Ви людина”? (В. Коулман)//В.В. Марков. Основи здорового образу життя и профілактика болезней. – М.: Академия, 2001. – 320 с. – С. 28-29.
2. Соціокультурні моделі відношення до здоров'я у сучасному українському суспільстві /Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. – Івано-Франківськ, 1997.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. М. Амосов про здоров'я, старість, довголіття.
2. Секрети здоров'я П. Брега.

Практикум:

Виконайте вправи “Логічні рівні стресу”, “Ваш основний стан”, “Фіксування думок” // Розов В. Адаптивні антистресові психотехнології. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. – С. 110; 115-116; 130-131.

Т е с т:

1. Знайти правильну відповідь: Протилежною відносно медичної моделі здоров'я є:
 - а) немедична;
 - б) екзистенціальна;
 - в) модель на основі системного підходу.
2. Вибрати правильну відповідь: Чи допустимо розглядати здоров'я з різних позицій, адже у психології здоров'я декларується холістичний підхід:
 - а) так, цілком допустимо;
 - б) ні;
 - в) не бажано.
3. Викреслити неправильні відповіді: Порушення динамічної рівноваги функцій усіх внутрішніх органів та їх адекватного реагування на вплив навколишнього середовища (адаптаційно-компенсаторна модель), являє собою:
 - а) кризу;
 - б) хворобу;
 - в) дезадаптацію.
4. Виберіть визначення здоров'я, яке максимально виражає ідеї ортобіозу:
 - а) здоров'я – це не лише відсутність хвороб, фізичних дефектів, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя;
 - б) здоров'я – це процес життєдіяльності, який забезпечує необхідну якість життя, і достатню її тривалість;
 - в) здоров'я – це процес максимальної природної тривалості життя при високій якості життя, оптимальній працездатності і соціальній активності.

5. Вибрати правильну відповідь: Співвідношення хвороби і здоров'я у концепції В К З таке:
- а) здоров'я і хвороба – це полюси протилежності;
 - б) хвороба – це окремий випадок внутрішньої картини здоров'я;
 - в) здоров'я – це окремий випадок внутрішньої картини хвороби.

Тема 4 . Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Проблеми психологічного здоров'я у психологічних теоріях соціоцентричної орієнтації.
2. Проблеми психологічного здоров'я у психологічних концепціях персоно центричної орієнтації.
3. Динамічна концепція культурної детермінації душевного здоров'я.
4. Гуманітарно-антропологічний підхід до вирішення проблеми психологічного здоров'я. Базові визначення.
5. Комплексна модель розвитку здорової особистості.
6. Описові моделі психологічного здоров'я і цілі освіти.

Основна література: Див.: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 14, 17, 25, 26, 27, 33, 34, 36, 41, 46, 48, 51, 58, 60.

Навчальна література: Див.: 5, 6, 10, 13, 14, 38, 41, 57, 58.

Додаткова література: Див.: 3, 4, 12, 19, 23, 28, 31, 37, 40, 61.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. Назвіть напрямки психології, у яких вперше була зроблена спроба зв'язати проблему здоров'я з специфікою людського існування.
2. Назвіть критерії особистісного росту у теоріях гуманістичного напрямку психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Перлз і ін.).
3. Розкрийте особливості “врівноваженої людини” за К. Роджерсом.
4. Розкрийте зміст категорії “особистий (індивідуальний)” ресурс.
5. Структура холістичного здоров'я формується окремими компетенціями (потенціалами). Назвіть їх.
6. У чому полягають особливості комплексної моделі розвитку особистості?
7. Уявлення про норму і патологію особистості відображені у чотирьох основних підходах. Назвіть їх. У чому їх особливість?
8. “Оскільки здоров'я являє собою передусім цілісність..., то, розглядаючи універсальний рівень узагальнення індивідуальних передумов здоров'я, доцільно говорити про особистий (тобто властивий індивіду у феноменальному і ноуменальному сенсі), а не особистісний (тобто лише феноменальний) превентивний ресурс”. Прокоментуйте цю думку В.А. Ананьєва.

9. Психологія здоров'я у своїй теорії і практиці ставить "поза межові задачі". У сфері запередельного виявляється тісний зв'язок цілей і завдань психології здоров'я з трансцендентальною психологією. Як Ви це розумієте?
10. Розкрийте психологічний зміст поняття "гуманістичний ідеал здоров'я".

Самостійна робота:

1. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому способу жизни // Вопр. психол. – 1997. – № 2.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Міфічна природа розладів здоров'я.
2. Основні грані внутрішньої картини здоров'я;

Практикум:

Написати твір-самоаналіз "Моє здоров'я"

Т е с т:

1. Розташуйте ці емоційні розлади, що відображають рівні соціально-психологічної дезадаптації у залежності від важкості симптомів: від найменшої (1) до найбільшої (4):
акцентуації характеру; психози; психопатії (особистісні розлади); неврози і соматоморфні вегетативні дисфункції.
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
2. Знайти правильну відповідь: ВКЗ – це:
а) своєрідний еталон здоров'я, що має складну структуру;
б) особливе відношення особистості до власного здоров'я, що виражається в усвідомленні його цінності, активно-позитивному прагненні до його вдосконалення;
в) самоусвідомлення та самопізнання людиною себе в умовах здоров'я;
г) усі відповіді правильні.
3. Знайти правильну відповідь: Сучасний підхід до здоров'я у психології ґрунтується на інтеграції:
а) процесів адаптації і компенсації;
б) патогенетичного і саногенетичного підходів;
в) соматичного, психічного, соціального і духовного рівнів здоров'я.

4. Знайти найбільш точне формулювання: Основним продуктом психології здоров'я повинно бути:
 - а) подолання відхилень у розвитку особистості;
 - б) підвищення рівня компетентності і загальної валеологічної культури особистості;
 - в) вдосконалення особистості.
5. Знайти правильну відповідь: Саногенетичний підхід передбачає:
 - а) попередження хвороб та відхилень у здоров'ї;
 - б) розкриття закладеного природою потенціалу особистості;
 - в) виховання санітарно-гігієнічних навичок і загальної культури поведінки.

Тема 5. Індивідуально-психологічні фактори здоров'я.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Три групи факторів здоров'я.
2. Поведінкові паттерни, підтримуючі диспозиції, емоційні паттерни.
3. Когнітивні фактори. Уявлення про хворобу і здоров'я, норму і патологію. Відношення до здоров'я. Переконавання і здоров'я.
4. Психологічна стійкість особистості. Індивідуальні особливості, що знижують стійкість. Спосіб і стиль життя.
5. Види поведінки, що сприяють здоров'ю. Ефективний копінг.
6. Особистісне зростання як фактор психологічного здоров'я.

Основна література: Див.: 5, 6, 8, 9, 10, 12, 16, 19, 21, 28, 32, 35, 38, 55, 57,

Навчальна література: Див.: 9, 11, 23, 25, 27, 30, 33, 37, 38, 42, 43, 47, 55, 59.

Додаткова література: Див.: 1, 4, 10, 13, 17, 22, 28, 38, 39, 41, 49, 58, 68, 75.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. Розкрийте характеристики поведінки А, В, С.
2. Назвіть когнітивні фактори здоров'я.
3. Найбільш сильні кореляції з здоров'ям і хворобою виявлені у т. зв. “незалежних факторів”. Назвіть їх.
4. Вам відома “історія з домкратом” (Дж. Рейнуотер). Прокоментуйте її з позицій оцінки стилю мислення героя.
5. У чому сутність оптимізму за І. Мечніковим? Як він впливає на здоров'я.
6. Дайте визначення поняття “відношення до здоров'я”. Яка його структура?
7. Дайте характеристику індивідуально-психологічного синдрому стресової нестійкості особистості та назвіть шляхи його подолання.
8. Що характерне для патогенного мислення? Як воно проявляється?

9. Що таке саногенне мислення? Як воно формується?

10. Які настанови дозволяють людині посилити впевненість у собі?

Самостійна робота:

Пошукова активність і здоров'я // Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. – М., 1989.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Психологічна самодопомога у депресивному стані.
2. Прийоми контролю емоцій.
3. Концепція інтегративних систем організму.
4. Оздоровлення як кібернетичний феномен.

Практикум:

1. Проведіть самодослідження, користуючись опитувальником “Психобіографічні характеристики суб’єкта” // Психол. ж. – 2005. - № 6. – Т.26. – С. 33.

Т е с т:

1. Знайти правильну відповідь:
Поведінка типу А характеризується:
а) високим темпом життєдіяльності;
б) вмінням розумно харчуватися і відпочивати;
в) вмінням уникати стресових ситуацій.
2. Знайти правильну відповідь:
Поведінка типу В характеризується:
а) альтруїзмом;
б) низьким рівнем стресостійкості;
в) помірним рівнем домагань;
3. Викресліть неправильну відповідь:
Патогенне мислення (Ю.М. Орлов):
а) мимовільне;
б) довільне;
4. Продовжити:
Два основних механізми психологічного захисту, мета яких виправдати нездорову поведінку – це:
а) заперечення;
б) _____
5. Чи справедливе твердження:
Не можна безконтрольно знижувати рівень факторів ризику у різних індивідуумів:
а) так;
б) ні.

Тема 6. Психологічна типологія особистості і здоров'я.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Індивідуально-типологічний підхід та його значення для діагностики і прогнозування здоров'я.
2. Психологічні типи як форми психічного здоров'я.
 - 2.1 Інтуїтивно-логічний тип;
 - 2.2 Сенсорно-плануючий тип;
 - 2.3 Сенсорно-імпульсивний тип;
 - 2.4 Інтуїтивно-чуттєвий тип;
3. Акцентуації особистості і психічне здоров'я.
4. Типові відхилення у розвитку людської суб'єктивності.

Основна література: Див.: 3, 5, 7, 12, 16, 18, 19, 27, 30, 35, 37, 40, 41, 42, 54, 59, 61.

Навчальна література: Див.: 4, 24, 33, 38, 42.

Додаткова література: Див.: 8, 19, 25, 34, 40, 43, 45, 46, 47, 50, 53, 58, 60, 72.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. В чому полягає значення індивідуально-типологічного підходу для прогнозування здоров'я?
2. Який внесок вносить психологічний тип, з одного боку, і акцентуація – з іншого, в загальне психологічне здоров'я індивіда?
3. Назвіть сильні сторони одного з психологічних типів і покажіть його адаптивне значення.
4. Сформулюйте рекомендації з здорового способу життя для представників сенсорно-плануючого типу.
5. Опишіть поведінку і фізіологічні реакції людей інтуїтивно-чуттєвого типу у гострих (короткочасних) стресових ситуаціях.
6. Назвіть основні психологічні проблеми людей інтуїтивно-логічного типу і покажіть шляхи їх розв'язання.
7. Назвіть основні напрямки психокорекції при вираженій психостенічній акцентуації.
8. Яка життєва стратегія є оптимальною для всіх чотирьох типів в плані збереження психічного здоров'я.
9. Дайте характеристику оптимальних стилів взаємодії психолога з особами кожного з чотирьох типів.
10. Індивідуально-типологічний підхід надає можливість економним і зручним способом виявити психологічні проблеми клієнтам і накреслити шляхи їх оптимального вирішення. Прокоментуйте цю думку.

Самостійна робота:

Т.М. Титаренко. Життєвий світ особистості: в межах і за межами буденності.
– К.: Либідь, 2003. – 376 с.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Позитивна кризова теорія розвитку особистості.
2. Епідеміологія нервово-психічної і психосоматичної захворюваності.

Практикум:

Самодіагностика психологічного типу за методикою Д. Кейрсі.

Т е с т:

1. Вибрати правильну відповідь: Застосування індивідуально-типологічного підходу:
 - а) зменшує значущість універсальних загальнолюдських закономірностей, що забезпечують психічне і фізичне здоров'я особистості.
 - б) не зменшує їх значущість.
 - в) дозволяє конкретизувати, деталізувати їх, довести до свідомості кожної окремої людини.
2. Вибрати правильну відповідь: Чи достатньо для оцінки і прогнозу здоров'я індивіда створення його психологічного портрета на основі вивчення функціональних (тип) і дисфункціональних (акцентуації) сторін його особистості? а) так; б) ні.
3. Знайти правильну відповідь: Які саме психологічні типології доцільніше використовувати у якості надійного основи диференційованої психокорекції ів психотерапії?
 - а) ті, в яких за основу класифікації типів взяті набуті в результаті соціального навчіння властивості;
 - б) ті, в які за основу взяті конституціональні властивості;
 - в) ті, в яких представлені інтегральні типи особистості.
4. Доповніть ряд: Д. Кейрсі виділив чотири інтегральних психологічних типи:
 - а) інтуїтивно-логічний (Прометей);
 - б) сенсорно-.... (Епіметей);
 - в) інтитуїтивно-.... (Аполон);
 - г) ... - ... (Діоніс).
5. Чи правильне це твердження: Психологічний тип може сприяти або заважати як біологічній так і соціальній адаптації людини в тривалих екстремальних умовах:
 - а) так;
 - б) ні.

Тема 7. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Патогенні особливості способу життя сучасної людини.
2. Соціальна детермінація хвороб адаптації.
3. Джерела соціально-психологічної підтримки.
4. Соціальні фактори ризику в розвитку психосоматичних розладів.

Основна література: Див.: 1, 2, 5, 8, 9, 13, 14, 17, 31, 39, 40, 41, 43, 45, 48, 51, 60.

Навчальна література: Див.: 4, 6, 9, 10, 14, 19, 23, 25, 34, 38, 41, 42, 58.

Додаткова література: Див.: 3, 5, 7, 12, 13, 16, 26, 27, 30, 35, 36, 49, 51, 56, 72.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусій:

1. Доведіть, що соціальні аспекти життєдіяльності людських спільнот справляють базисне, визначальне значення для здоров'я їх членів.
2. Як впливає на здоров'я особистості освіта, матеріальне становище, професійна позиція (статус)?
3. Дайте визначення статусної неконгруентності. Який її вплив на соціальне та загальне здоров'я особистості?
4. Що таке класовий градієнт здоров'я? Яке практичне значення має цей показник?
5. Що таке соціальна девіація? Назвіть якомога більше соціальних девіацій.
6. Які життєві звички сприяють соціальному благополуччю?
7. Які хвороби називають “хворобами цивілізації”, “хворобами способу життя”? Чому?
8. Що таке синдром інформаційного виснаження?
9. Джерела соціальної підтримки – це джерела сили. Як Ви це розумієте?
10. Чому часто виникнення нових випадків психосоматичних захворювань різко зростає у спільнотах, які переймають західні зразки культури (стандарти життя)?

Самостійна робота:

Настрій і міжособові відносини. Причини емоційного дискомфорту // Куликов Л.В. Психогигиена личности. – СПб., 2004. – 464 с.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Психологічна адаптація людини в умовах глобалізації суспільства.
2. Проблеми утвердження в суспільстві цінностей здорового способу життя.
3. Джерела соціальної підтримки.

Практикум:

Проведіть самодіагностику рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко) //Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібник. –К.: Кондор, 2005. – 278 с. –С.205-206.

Т е с т:

1. Знайти найбільш правильну відповідь: Більш високий рівень психічного здоров'я виявлений у:
 - а) працюючих жінок;
 - б) у непрацюючих жінок;
 - в) працюючих неповний день.
2. У психології обумовлювання психічних станів і настроїв особистості факторами соціального буття особистості:
 - а) не досліджено;
 - б) мало/недостатньо досліджено;
 - в) достатньо глибоко досліджено.
3. Доповніть структуру суб'єктивного благополуччя особистості (за Л.В. Куліковим, 2004 р.).
 - а)
 - б) тілесне;
 - в)
4. Що найбільшою мірою визначає вплив на здоров'я різних життєвих труднощів:
 - а) частота (кількість) труднощів на життєвому шляху;
 - б) коли ці зміни кардинально змінюють життєвий стереотип;
 - в) вміння долати життєві труднощі.
5. Вибрати правильну відповідь: Вивчення частоти життєвих змін у зв'язку з розвитком психосоматичних захворювань показало:
 - а) наявність –
 - б) відсутність – достовірного кореляційного зв'язку між цими явищами.

Тема 8. Ресурси професійного здоров'я.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Взаємозв'язок трудової діяльності і здоров'я.
2. Поняття про професійне здоров'я і професійне самозбереження.
3. Ресурси стресостійкості і подолання емоційного вигорання у професіях типу “людина – людина”/
4. Ортобіоз психолога, педагога, керівника.

Основна література: Див.: 1, 5, 10, 20, 21, 31, 38, 39, 44, 45, 47, 52.

Навчальна література: Див.: 4, 5, 7, 9, 16, 25, 29, 31, 32, 45, 47, 50, 51, 59.

Додаткова література: Див.: 1, 9, 13, 15, 16, 20, 24, 28, 29, 32, 33, 41, 43, 45, 46, 48, 54, 57, 60, 69, 75.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусій:

1. Дайте визначення “вигорання”.
2. Назвіть особистісні, статусно-рольові, корпоративні і професійні фактори ризику вигорання.
3. Які наслідки вигорання для професійного здоров'я особистості? (На прикладі професій: педагог, психолог, менеджер).
4. Назвіть особистісні і поведінкові ресурси подолання професійного стресу.
5. Розкрийте поняття “соціальна підтримка як ресурс”.
6. Що дозволяє виділяти у суспільстві професійні групи і говорити про професійне здоров'я.
7. Дайте визначення організаційної патології, назвіть її ознаки.
8. Прокоментуйте думку Миколи Амосова: Основний принцип розвитку здоров'я не в тому, щоби лише мати міцне здоров'я, а в тому, щоб реалізувати за допомогою цього здоров'я свою місію.
9. Покажіть на прикладах у чому значення такої якості зрілої особистості, як “рольова універсальність”.
10. Що таке синдром “хронічної втоми”.

Самостійна робота:

1. Виконайте тест “Уміння раціонально використовувати час / Розов І.В. –С.198-199.
2. Виконайте вправу “Мій продуктивний час”. – Там само. –С. 165-167.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Явище емоційного вигорання у практикуючих психологів-консультантів.
2. Професійний стрес педагога.

Практикум:

Виконайте вправи: “Асертивні права”; “Перманентна відмова”; “Прохання про послугу”; “Прийнятний компроміс.”; “Асертивна критика”; “Згода”; “Відкриті двері”; “Негативні розпити” //Розов І.П. –С.156-160.

Т е с т:

1. Вибрати правильну відповідь: Специфічна симптоматика вигорання вперше була виявлена в осіб так званих допомагаючих професій:
 - а) на початку ХХ ст.;
 - б) у 50-х роках ХХ ст.;
 - в) на початку 70-х років ХХ ст.

2. Вибрати правильну відповідь: Виявлено, що менеджери комерційних організацій вигорають рідше, ніж службовці адміністративно-державних структур:
 - а) так;
 - б) ні;
 - в) різниці не виявлено.
3. Знайдіть помилку: Е. Фромм вважав, що є такі три психологічні ресурси стресостійкості:
 - а) надія;
 - б) віра;
 - в) любов.
4. Викреслити неправильну відповідь: Яка з моделей пояснення класового градієнта здоров'я знайшла найбільше підтвердження:
 - а) модель соціального стресу;
 - б) модель соціальної селекції.
5. Знайдіть правильну відповідь: Які саме фактори смертності від серцево-судинних захворювань визнані найбільш значущими:
 - а) негативні життєві події;
 - б) неправильний спосіб життя, перевтома, виснаження;
 - в) низька задоволеність працею і низький соціальний статус.

Тема 9. Психотехніки самовдосконалення особистості

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Ортобіоз як умова здоров'я і творчого довголіття
2. Гармонійна особистість. Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості.
3. Принцип розумної (раціональної) організації життя.
4. Психологія активності та саногенне мислення. Антистресовий світогляд. Філософська рефлексія.
5. Адаптивна психічна саморегуляція: концепції, види, рівні, механізми.
6. Психогігієнічні навички.
7. Техніки саморегуляції.

Основна література: Див.: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 19, 22, 23, 28, 33, 34, 38, 40, 43, 45, 49, 52, 54, 57, 59.

Навчальна література: Див.: 2, 4, 10, 17, 22, 25, 27, 30, 31, 35, 38, 45, 47, 49, 51, 53.

Додаткова література: Див.: 5, 8, 13, 14, 29, 32, 33, 34, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 54, 60, 62, 64, 70, 72.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. Назвіть чотири рівні адаптивної саморегуляції стресу (І.В. Розов).
2. Які засоби саморегуляції належать до категорії зовнішньо опосередкованих?
3. Назвіть основні методики адаптивної саморегуляції на біоенергетичному рівні.
4. На чому (на яких ідеях, діях) побудована методика “антистресового харчування”? Назвіть приклади відповідних вправ.
5. В чому сутність розслаблюючого дихання? Мобілізуючого дихання?
6. Які ви знаєте види медитації?
7. Що таке “релаксація”? Для чого вона призначена? Які засоби релаксації ви знаєте? Які з них є власне психологічними?
8. Прокоментуйте, у чому полягає психологічний ефект роботи над “Філософською автобіографією”
9. Хто з відомих вам людей може бути прикладом у своєму прагненні до досконалості?
10. Назвіть твори художньої літератури у яких показаний складний, але оптимістичний за своєю сутністю життєвий шлях героїв.

Самостійна робота:

Проведіть самодослідження, користуючись “Багаторівневим особистісним опитувальником “Адаптивність” // Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. –С. 260-269.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Аномалії особистості.
2. Гармонія та дисгармонія особистості.
3. Методика “Психологічна автобіографія у психодіагностиці життєвих ситуацій”.
4. Інновації змісту і технологій здорового способу життя.
5. Теорія і практика самопізнання за Ю.М. Орловим.
6. Пошукова активність та її оздоровче значення.

Практикум:

1. Ознайомтесь з психотехнологіями саногенного і позитивного мислення.

2. Виконайте вправи “Як було б, якщо ...”; “Закинутий сад”; “Маяк” //Розов І.В. Адаптивні антистресові психотехнології. –С.127-132.

Т е с т:

1. Знайти правильну відповідь:
Ю.М. Орлов вважає, що праця самовдосконалення є:
а) творчою;
б) приємною;
в) складною.

2. Виберіть правильну відповідь: У чому полягає зміст принципу “альтруїстичного егоїзму” Г. Сельє?:

- а) полюбити ближнього як самого себе;
- б) полюбити себе;
- в) заслужити любов ближнього.

3. Знайти правильну відповідь: Ортобіотичний принцип самообмеження стосується:

- а) соціальних контактів особистості;
- б) потреб особистості;
- в) активності особистості.

4. Яке з цих тлумачень є найбільш точним:

а) суб'єктом саморегулювання є сама людина, а у якості об'єкта можуть виступати властиві їй психічні вища, виконувана діяльність або власна поведінка;

б) психічне саморегулювання – це свідомі впливи людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану діяльність, власну поведінку з метою підтримки або зміни характеру їх перебігу (функціонування);

в) психічна саморегуляція – це регуляція різних процесів і дій організму, що здійснюються ним самим за допомогою своєї психічної активності (самовпливу). При цьому за основу ПСР приймається самонавіювання як складний вольовий процес, що забезпечує цільове формування готовності організму до певної дії і за необхідності її реалізацію.

5. Вибрати правильну відповідь: Рекомендації з здорової поведінки не можуть бути однаковими для всіх:

- а) так;
- б) ні.

Тема 10. Вікові і гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Життєвий шлях людини та її здоров'я. Механізми погіршення здоров'я з віком.
2. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дітей і підлітків.
3. Особливості здоров'я людини в період ранньої та середньої зрілості.
4. Профілактика передчасного старіння. Спосіб життя як фактор здоров'я і довголіття.

Основна література: Див.: 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 34, 36, 38, 57, 60.

Навчальна література: Див.: 1, 6, 10, 12, 14, 20, 23, 26, 31, 38, 41, 42, 43, 44, 48, 54.

Додаткова література: Див.: 2, 9, 13, 15, 17, 28, 30, 38, 42, 45, 55, 62, 64, 72, 73.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. Відносно яких психічних процесів можна розглядати вікові зміни?
2. Які основні механізми впливу віку на здоров'я? Покажіть співвідношення впливу соціальних і біологічних факторів на процес старіння.
3. Опишіть фактори, впливаючі на здоров'я чоловіків і жінок протягом життєвого шляху.
4. Дайте характеристику здоров'я гендерних груп. Назвіть теоретичні моделі, що пояснюють відмінності у стані здоров'я в залежності від статі.
5. Визначте два основних сучасних підходи до проблеми профілактики старіння, що існують в наш час.
6. Охарактеризуйте переживання людини, що виходить на пенсію.
7. Назвіть особливості психічних станів, що виникають у процесі старіння.
8. В чому виявляються ранні симптоми стресу і вигорання у студентському середовищі?
9. Які заходи можна віднести до профілактики синдрому вигорання у навчальному середовищі?
10. Практика трудової діяльності показує, що зниження нервово-м'язових функцій в результаті старіння може успішно компенсуватися. Чим?

Самостійна робота:

Законспектувати: Ставлення до себе. Еволюційні аномалії
//Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності.
– К.: “Либідь”, 2003. -375 с. –С.139—153.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Психологічні фактори профілактики передчасного старіння.
2. Етнокультурні особливості способу життя народів різних країн (за вибором) та їх вплив на здоров'я і довголіття.
3. Ознаки психологічного старіння.

Практикум:

1. Виконайте вправи для розвитку впевненості: “Банк досліджень”; “Список сильних сторін”; “Впевненість і ситуація”; “Те, що додає впевненості”; “Упевнений погляд”; “Впевненість у майбутньому” //Див.: Розов І.В. С.160-161; 164.
2. Виконайте вправи: “Визначення життєвих цілей”; “Визначення пріоритетів”. (Там само).

Т е с т:

1. Викресліть неправильну відповідь: Механізми погіршення здоров'я з віком під впливом соціально детермінованих життєвих обставин вперше описав в 1920-х рр.:
 - а) А. Мейер;
 - б) Г. Парсонс.
2. Причиною “Кризи гратифікації” у студентів є:
 - а) невідповідність між затраченими зусиллями і одержаною винагородою;
 - б) погіршення самопочуття;
 - в) відсутність соціальної підтримки.
3. Виберіть правильну відповідь: Переживання психічного занепаду у старості не передбачає будь-яких стійких деформацій особистості, зміни характерологічних рис, порушення адекватності сприймання і соціальної адаптації:
 - а) так;
 - б) ні;
4. Знайти правильну відповідь: Нижча межа старості у країнах Заходу визначається сьогодні у:
 - а) 80 років;
 - б) 70 років;
 - в) 60 років.
5. Авторство якої з цих книг належить І.І. Мечнікову:
 - а) Преодоление старости;
 - б) Ортобиотика: слагаемые оптимизма;
 - в) Этюды оптимизма.

Тема 11. Моделі і принципи навчання ЗСЖ дітей і молоді.

ПЛАН ОБГОВОРЕННЯ:

1. Формування здорового способу життя як проблема практичної психології.
2. Загальна характеристика профілактичних програм.
3. Когнітивна модель навчання ЗСЖ.
4. Поведінкова модель ЗСЖ.
5. Модель соціальної взаємодії.
6. Моделі профілактичної роботи на основі комплексного підходу.
7. Форми і методи підготовки психологів до роботи у сфері психології здоров'я.

Основна література: 5, 24, 32, 53, 55, 56, 58.

Навчальна література: 1, 3, 6, 8, 9, 12, 15, 20, 21, 26, 28, 29, 34, 35, 38, 44, 52, 53, 54.

Додаткова література: 17, 23, 45, 51, 52, 55, 63, 65, 66, 71, 74.

Запитання для самоконтролю, роздумів та дискусії:

1. Розкрийте сутність основних міжнародних підходів до реалізації освітніх програм формування ЗСЖ.
2. Назвіть, які саме життєві навички формуються у багатьох європейських школах здоров'я.
3. Назвіть перелік індивідуальних характеристик, які можна розглядати як передумову розвитку різноманітних асоціальних звичок і чинників ризику для здоров'я.
4. Розкрийте зміст пізнавальної (когнітивної) моделі навчання ЗСЖ.
5. Поясніть зміст моделі соціальної взаємодії.
6. На чому ґрунтується поведінкова модель формування ЗСЖ.
7. Як підвищити цінність здорового способу життя?

Самостійна робота:

Підготувати методичну розробку заняття для школярів з проблеми формування здорового способу життя.

Тематика виступів, повідомлень, рефератів:

1. Сучасний стан здоров'я школярів і поширеність хвороб адаптації у дитячо-підлітковій популяції.
2. Актуальність проблеми дитячої депресії.

Практикум:

Розробити програму самооздоровлення на основі рефлексії одержаних знань.

Т е с т:

1. Виберіть правильну відповідь: Найефективнішими за висновками ВОЗ (1998 р.) є програми на основі підходу:
 - а) інформаційного;
 - б) профілактичного;
 - в) багатостороннього.
2. Як називаються програми, зміст і окремі теми яких викладаються послідовно:
 - а) традиційні;
 - б) лінійні;
 - в) комплексні.
3. Викресліть невірну відповідь: Програми, що передбачають періодичне повернення до деяких важливих тем називаються:

- а) циклічними;
 - б) концентричними.
4. Доповніть: Спирально-циклічний принцип побудови освітніх програм полягає у тому, що
5. Який з факторів є вирішальним для ефективності медичної моделі навчання ЗСЖ?
- а) фактор повноти інформації про наслідки;
 - б) фактор новизни інформації;
 - в) професіоналізм виконавців програми, тренерів;
 - г) рівень розвитку профілактичної медицини;
 - д) доступність інформації.

Т Е М А Т И К А

курсoвих, дипломних та магістерських робіт

1. Формування здорового способу життя як проблема практичної психології.
2. Вчення І. Мечнікова про ортобіоз та його значення для розуміння здоров'я і довголіття людини.
3. Психологічні аспекти ортобіозу.
4. Психосоматичне здоров'я людини як предмет наукового аналізу.
5. Тлумачення здоров'я людини та здорового способу життя у стародавній філософії і медицині та його актуальність.
6. Особливості психологічного стану населення у сучасний перехідний період.
7. Психологічні проблеми сучасної людини: пошуки виходу.
8. Проблеми душі нашого часу (за роботами психологів гуманістичного напрямку).
9. Психологія здоров'я як нове універсальне холістичне світобачення (за В.А. Ананьєвим).
10. Наукові погляди на здоров'я та здоровий спосіб життя.
11. Концептуальні напрями досліджень проблеми психологічного здоров'я та адаптивної саморегуляції.
12. Внутрішня картина здоров'я особистості.
13. Дослідження відношення до здоров'я і хвороби психологічними методами.
14. Хвороби адаптації: психологічний аналіз.
15. Спосіб життя та його вплив на здоров'я і довголіття.
16. Етнокультурні відмінності способу життя та їх вплив на здоров'я населення.
17. Теоретичні моделі здорової особистості: порівняльний аналіз.
18. Якості зрілої особистості.
19. Здоров'я як соціальний феномен.
20. Вітчизняні традиції у дослідженні проблеми адаптивної саморегуляції.
21. Системний підхід у дослідженні адаптивності.
22. Мотивація до збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.
23. Причини загального девіантного синдрому адаптації.
24. Психологічне здоров'я дітей.
25. Хвороби адаптації у дитячо-підлітковій популяції.
26. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я.
27. Гармонія особистості і здоров'я.
28. Прогностичний потенціал типологічного підходу.
29. Дисгармонії особистості.
30. Стратегія життя та психічне здоров'я особистості.
31. Непродуктивні стратегії життя при невротичному розвитку особистості.
32. Психологічні механізми адаптації і дезадаптації людини в екстремальних умовах існування.

33. Засоби профілактики та подолання негативних наслідків стресу.
34. Можливості самодопомоги у ситуації “стресу життя”.
35. Акцентуації особистості і психологічне здоров’я.
36. Вплив життєвих криз на розвиток особистості.
37. Психологічна типологія особистості і здоров’я.
38. Методи самовдосконалення на основі позитивного мислення.
39. Синдром психологічного вигорання та ресурси його подолання.
40. Психологічне забезпечення професійної діяльності.
41. Індивідуальні варіанти особистісної норми.
42. Актуальність проблеми дитячої депресії.
43. Потрясаюча психотерапія.
44. Соціальна підтримка як ресурс подолання дисгармоній особистості.
45. Психологічні особливості “третього стану”.
46. Самоорганізація життя як фактор здоров’я і довголіття.
47. Теорія і практика самовдосконалення особистості: філософсько-психологічний контекст.
48. Психологічні фактори старіння.
49. Психологічний аналіз теоретичних моделей навчання здорового способу життя дітей і молоді.
50. Зарубіжний досвід впровадження превентивних програм.
51. Профілактичні програми для школярів: аналіз вітчизняного досвіду.
52. Профілактичні моделі і базові принципи первинної профілактики залежностей.

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ

1 модуль

1. Актуальність проблеми ортобіозу особистості. Психологічні аспекти ортобіозу.
2. Вчення І. Мечнікова про ортобіоз та його значення для розуміння здоров'я та тлумачення сутності здорового способу життя.
3. Порівняльний аналіз різних моделей (концепцій) здоров'я. Їх практичне та прикладне значення.
4. Гуманітарно-антропологічний підхід до розв'язання проблеми психологічного здоров'я (А.В. Шувалов).
5. Вплив психосоматичної медицини на розвиток психологічної теорії особистісного здоров'я.
6. Поняття про здоров'я особистості з позицій різних теоретичних підходів у західній психології (К. Роджерс, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, Р. Райх, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм).
7. Розробка проблем психічного здоров'я особистості, духовного зростання та самовдосконалення у працях російських вчених (К.А. Абульханова, В.Л. Леві, Ю.М. Орлов, Г.С. Нікіфоров, І.Н. Гуревич, В.А. Ананьєв та ін.).
8. Проблеми розвитку особистості як суб'єкта життєздійснення у працях сучасних українських вчених (В.А. Роменець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, С.Д. Максименко, З.С. Карпенко, І.Д. Бех, Л.Е. Орбан–Лембрик, В.П. Москалець, В.П. Панок, Н.В. Чепелева та ін.).
9. Філософські джерела підходів до проблеми психологічного здоров'я.
10. Показники і критерії психологічного здоров'я і благополуччя особистості. Якість зрілої особистості.
11. Дисгармонійний розвиток особистості. Види дисгармоній (Т. Титаренко).
12. Умови нормального розвитку особистості за В.М. Бехтеревим.
13. Здоров'я як динамічний стан, ієрархічна система і континуум.
14. Сутність холістичного підходу до здоров'я.
15. Психологія здоров'я як новий напрямок психології.
16. Сутність і значення системного підходу до здоров'я.
17. Суб'єктивні причини зниження рівня соціального здоров'я особистості. Ознаки соціальної дезадаптації.
18. Форми і методи психології здоров'я.
19. Психологічна стійкість особистості. Індивідуальні особливості, що знижують рівень стійкості.
20. Методи оцінки та самооцінки здоров'я.
21. Індивідуально-типологічний підхід до здоров'я та його прогностичні можливості (І.П. Павлов, К.Г. Юнг, Г.Ю. Айзенк, Д. Кейрсі).
22. Філософська рефлексія як метод самопізнання та самовдосконалення.
23. Форми і методи психології здоров'я.

24. Формування навичок ЗСЖ дітей і молоді як психологічна проблема.
25. Завдання, форми і методи роботи психологів у сфері охорони здоров'я і формування цінностей ЗСЖ.

II модуль

1. Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості в контексті ортобіозу.
2. Принципи розумної самоорганізації життя і діяльності.
3. Принцип оптимізму. Оптимізм як диспозиція, філософія і практика життя.
4. Самопізнання як основа гармонійного розвитку особистості.
5. Моделі навчання здорового способу життя.
6. Акцентуації особистості і психічне здоров'я.
7. Сутність і психологічні засоби самовдосконалення (Ю. Орлов).
8. Відхилення у розвитку людської суб'єктивності (А.В. Шувалов).
9. Мета, засоби і організація самовиховання.
10. Антистресовий світогляд (Г. Сельє).
11. Саногенне мислення..
12. Щоденні ортобіотичні заходи (В. Шепель).
13. Ортобіоз як умова здоров'я і творчого довголіття.
14. Рівні саморегуляції (біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний).
15. Види психічної саморегуляції (медитація, аутотренінг, біологічний зворотній зв'язок, ідеомоторне та візуомоторне тренування).
16. Зовнішні засоби адаптивної саморегуляції.
17. Прийоми медитативної саморегуляції стресу.
18. Механізми адаптивної саморегуляції (функціональні, мотиваційні, особистісні).
19. Сутність, значення і засоби релаксації.
20. Антистресове харчування.
21. Психогігієна особистості. Психологічні навички.
22. Метод самовдосконалення на основі позитивного мислення (М. Мольц).
23. Порівняльний аналіз технік самовдосконалення та самооздоровлення (В. Леві, М. Норбеков, Л. Хей, Г. Малахов, М. Мольц, Дж. Рейнуотер, Дж. Г. Скотт та ін.).
24. Соціальне середовище як фактор здоров'я. Показники і критерії соціального здоров'я і благополуччя особистості.
25. Фактори та умови професійного здоров'я особистості.
26. Ресурси стресостійкості і подолання вигорання.
27. Джерела соціально-психологічної підтримки.
28. Фактори психологічного здоров'я і благополуччя студентів.
29. Ортобіоз педагога.
30. Ортобіоз психолога.
31. Ортобіоз керівника.
32. Вікові та гендерні аспекти ортобіозу.

33. Психологічні фактори збереження здоров'я у похилому віці. Профілактика передчасного старіння.
34. Моделі навчання здорового способу життя.
35. Профілактичні програми для дітей і молоді.
36. Психологічні фактори здоров'я.
37. Фактори, що перешкоджають адекватному відношенню до здоров'я. Структура відношення до здоров'я.
38. Соціальні фактори ризику в розвитку психосоматичних розладів.
39. Умови зміцнення соціального здоров'я особистості.
40. Поняття про суспільне здоров'я. Показники і критерії суспільного здоров'я. Сутність девіантологічного підходу до оцінки суспільного здоров'я.
41. Закономірності розподілу здоров'я у суспільстві.
42. Теоретичні моделі пояснення "класового градієнта здоров'я".
43. Соціальні стреси, неврози та депресія у сучасному світі. Невротична особистість нашого часу.
44. Соціальна детермінація хвороб адаптації.
45. Соціокультурні моделі відношення до здоров'я у сучасному українському суспільстві.
46. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я. Структура способу життя.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни.—М.: Мысль, 1991. —299 с.
2. Адлер А. Наука жить. —К., 1997.
3. Адлер А. Понять природу человека. СПб., 1997.
4. Амосов Н.М. Преодоление старости. —М., 1996.
5. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. — СПб.: Речь, 2006.—384 с.
6. Анциферова Л.И. Личность в динамике // Психол. журнал.—1992.— № 5.— С.12–25.
7. Анциферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности.—М.: Наука, 1981—365 с. —С. 3–19.
8. Анциферова Л.И. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека // Психол. журнал. — 2004. - № 3. — С.17-24.
9. Аргайл М. Психология счастья. М., Прогресс, 1990. —336 с.
10. Байерс К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. Пер. с англ., М.: Мир, 1999. —365 с.
11. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. —К. — Донецк, 1995. —32 с.
12. Балл Г.О. Взаємозв'язок норми, адаптації і творчості в діяльності суб'єкта//Філософська думка.—1987.—№ 5.—С.61–68.

13. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности: В 2-х т. Т.2. Личность и условия ее развития и здоровья /Под ред. Г.С.Никифорова, Л.А.Коростылевой. –СПб., 1999.
14. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості //Педагогіка і психологія.–1997.–№ 1.–С.124–129.
15. Большая Медицинская Энциклопедия. В 30-ти т. /Под ред. Б.В.Петровского. Изд. 3-е. –М., 1981. Т.15.
16. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. –Харків: Фоліо, 1996. –237 с.
17. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности. –К., 1991.
18. Братусь Б.С. Аномалии личности. –М.: Мысль, 1988. –301 с.
19. Василюк В.С. Психология переживания. – Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ, 1984. –200 с.
20. Вірна Ж.П. Мотиваційно–сміслова регуляція у професіоналізації психолога.–Луцьк: РВВ “Весна”, 2003.–320 с.
21. Гримак Л.П. Общение с собой. Начала психологии активности. –М., 1991. –320 с.
22. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. –М.: Политиздат, 1987. –319 с.
23. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность. Конфликт. Гармония.– К., 1989. –175 с.
24. Здоров'я: Стандарт навчального українознавчого інтегрованого курсу для національної школи //–Освіта. 09.08.1998.
25. Карпенко З.С. Методологічні ракурси розвитку вітчизняної психології особистості // Психологія і суспільство.-2006.-№ 2.-С.148-151.
26. Карпенко З.С. Телеологічний проект розбудови психології особистості // Наукові записки Інституту психології ім. Г. Костюка /За ред. акад.. С.Д.Максименка.-К.: Главник, 2005.-Вип.26. - С.227-230.
27. Капустин С. Л. Теории нормальной и аномальной личности в классических направлениях психотерапии: проблемы интеграции.–М., 2000.
28. Кулаков С.А. Основы психосоматики. СПб.: Речь, 2003.-288 с.
29. Лаврова О.В. Глубинная топологическая психотерапия: идеи о трансформации. Введение в философскую психологию. Монография. СПб.: ДНК. 2001.
30. Леонгард К. Акцентуированные личности /Пер. с нем.-К.: Вища школа, 1989.
31. Лепіхова Л.А. Соціально-психологічна компетентність у вимірах успішного життєздійснення особистості //Психол. перспективи.-2004.-Вип. 6.-С.53-66.
32. Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія. –Івано-Франківськ, 1997.-279 с.
33. Маслоу А. Психология бытия.–М.: REFL–book, – К.: ВАКЛЕР, 1997. – 304 с.

34. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы.–М.: Смысл, 1999. – 435 с.
35. Маслоу А. Мотивация и личность: Пер. с англ.–СПб.: Евразия, 1999.– 354 с.
36. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики: Пер. с англ.–СПб.: Евразия, 1999. –432 с.
37. Мартынюк И.О. Жизненные цели личности: понятия, структура, механизмы формирования.–К., 1990.–104 с.
38. Мечников И.И. Этюды оптимизма.–М., 1987.
39. Мистецтво життєтворчості особистості: науково–методичний посібник. /Ред. Доній В.М. –К., 1997. –392 с.
40. Милтс А.А. Гармония и дисгармония личности.–М., 1990.
41. Москалец В.П. Комплекси базової особистості і теоретичні проблеми психології. Хрестоматія. –Івано–Франківськ: Плай, 2006. –С. 68–80.
42. Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии // Психология личности. В 2–х т. Т.2.Хрестоматія. – Словарь.–1999. –543 с.–С. 197–223.
43. Олпорт Г. Становление личности.–М.: Смысл, 2002.–461 с.
44. Орбан-Лембрик Л.Е. Ортобіоз особистості керівника //Психологія управління. Посібник.-К.: Академвидав, 2003.-568 с.-С.229-234.
45. Разумная организация жизни личности: Проблемы воспитания и саморегулирования /Под ред. А.В.Сохань.–К., 1989.
46. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. –М.: Прогресс, 1999.
47. Селье Г. Стресс без болезней //Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им. –СПб., 1994. –342.
48. Слободчиков В.О., Исаев Е.И. Психология человека. –М.: Школа–Пресс, 2000. –384 с
49. Слободчиков В.О., Исаев Е.И. Психология человека.. Введение в психологию субъективности. –М.: Школа–Пресс, 1995. –384 с.
50. Слободчиков В.О. Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии.-2001.-№ 4.-С.91-105.
51. Татенко В. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології //Соціальна психологія. -2006.-№ 1.-С.3-14.
52. Титаренко Т.М. Здатність до конструктивного життєвого вибору як умова особистісного зростання //Психолого–педагогічна наука і суспільна ідеологія: Матеріали методологічного семінару АПН України.–К.: Гнозис, 1998.–С.436–440.
53. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації.–К.: Міленіум, 2006.–124 с.
54. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності.–К.: Либідь, 2003.–376 с.

- 55.Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства /О.О. Яременко, О.В.Вакуленко, Ю.М. Галустьян. – Ч.1. – К., 2004. – 164 с.
- 56.Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства /О.О. Яременко, О.В.Вакуленко, Ю.М. Галустьян. – Ч.2. – К., 2004. – 216 с.
- 57.Шепель В.М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма. –М., 1996. –295 с.
- 58.Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья//Вопр. псих. -№ 6.-2003.-С.19-33.
59. Юнг К.Г. Структура личности и процесс индивидуации. –СПб.: Аст, 1994. –134 с.
- 60.Юнг К.Г.Проблемы души нашего времени. –М., 1994.
- 61.Юнг К.Г. Психологические типы /Пер. с нем.-М.: Университетская книга, 1998.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрос М.С. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах //Педагогіка і психологія.–1995.–№ 4.– С.27–32.
2. Акопов В. Психологическая система тренинга конструктивного мышления // Вопр. психол.–2000.– № 5.–С.136–142.
3. Антипенко Г. Школа сприяння збереженню здоров'я //Психолог, 2004.– № 44.–С.17–19.
4. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита //Психол. журнал.–Т.15.–1994.–№ 1.–С. 3–18.
5. Анциферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психол. журнал.–1999.–№ 1.–С.6–19.
6. Бевз О.П. Гуманістична педагогіка і психологія як основа підтримки саморозвиваючої особистості //Педагогіка і психологія.–К.: Педагогічна преса, 2006.– № 2.–С.107–115.
7. Бодров В. Проблема преодоления стресса //Психол. журнал.–2006.–№ 3. –С.106–117.
8. Бойченко Т. Освітні профілактичні програми. –К.: Главник, 2006. -128 с.
9. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Изд. 3–е., испр. доп.–М.: “Класс”, 2001. –336 с.
- 10.Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте //Вест.Моск. ун–та. Сер. 14. Психология.–1980.–№ 2.–С.3–12.
- 11.Братусь Б.С. Несмотря ни на что – сказать жизни – “Да” (уроки Виктора Франкла) //Вопр. псих.–2005.–№ 3.–С.112–121.

- 12.Бовина И.Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде //Вопр. псих.–2005.–№ 3.–С.90–97.
- 13.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
- 14.Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие.–М.: Академия, 2001. –352 с.
- 15.Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни//Психолог. вестник РГУ.1997., вып. 3.–С.420–429.
- 16.Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом.–М.: Изд-во ЕКСМО. 2001.–272 с.
- 17.Васютин А.М. Психологический женшень. Эффективные техники саморегуляции. –Ростов–на–Дону: Фенікс, 2004.–288 с.
- 18.Гримак Л.П. Общение с собой. Начала психологии активности. – М., 1991. – 320 с.
- 19.Гуревич И.Н. Социальная психология здоровья. –СПб.: СПбГУ, 1999.–1023 с.
- 20.Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: методика измерения //Директор школы.–1999.–№ 2.–С. 7–16.
- 21.Інновації змісту і технологій здорового способу життя.–Тернопіль, 2002.–136 с.
- 22.Коржова Е.Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций //Под ред. Л.Ф.Бурлачука.–К., 1994.
- 23.Крайг Г. Психология развития.– СПб.: “Питер”, 2000.–992 с.
- 24.Куликов Л.В. Доминирующее настроение при различных акцентуациях личности //Журнал практического психолога.-1999. -№7-8. -С.156-165.
- 25.Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие.– СПб.: Питер, 2004.–464 с.
- 26.Лозинский В. Молодь і здоров'я.- К.: Главник, 2006. -112 с.
- 27.Макарова Л.І. Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості: ортобіотичний аспект // Збірн. наук. праць:Серія: Філософія, соціологія, психологія. Вип.. 6. Ч.1. –Івано–Франківськ, 2001. –281 с.-С.107-118.
- 28.Макарова Л.И. Учение И. Мечникова об ортобиозе как основа профилактической работы психолога образования // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. /За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі.-Київ-Ніжин: Видавництво НДІ; ДС “Міланік”, 2007.-Том 10, вип. 1.-180 с.-С. 30-31.
- 29.Макарова Л.І. Психолого-педагогічні чинники становлення ціннісної саморегуляції особистості. Наукові записки Інституту психології ім.

- Г.С.Костюка АПН України //За ред. акад.. С.Д.Максименка.-К.: Міленіум, 2007.-Вип. 33.-474 с.-С.134-140.
- 30.Макарова Л.І., Гах Й.М. Основи психології і педагогіки. Навч. посібник. –К.: Центр навчальної літератури, 2001.-116 с.-С.93-106.
 - 31.Мистецтво життєтворчості особистості. –Вип. 31.–С.147–150. Наук.–метод. посібник. /Ред. Доній В.М. –К., 1997. –312 с.
 - 32.Назарук Н.В. Психологічна діагностика та профілактика психологічного здоров'я педагога. Тренінг-курс. -Івано-Франківськ, 2006.-103 с.
 - 33.Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебное пособие. –СПб., 2002.
 - 34.Орбан–Лембрик Л.Е. Специфіка соціалізації студентської молоді//Соціальна психологія: Підручник: У 2–х кн.–К.: Либідь, 2004.– Т.1.–С.212-234.
 - 35.Основи практичної психології /В.Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.–Підручник.–К.: Либідь, 1999.–536 с.
 - 36.Основи психології: Підручник /За ред О.В.Киричука, В.А. Роменця.– 5–е вид.–К., 2002.-631 с.-С.605-621.
 - 37.Оптимизм и здоровье //Майерс Д. Социальная психология..2-е изд., перераб. и доп.–СПб,: Питер, 2003 .–752 с. –С. 693-696
 - 38.Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2003.–607 с.
 - 39.Психологическая типология: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельчонок. – Минск: Харвест – М.: АСТ, 2000.
 - 40.Проективний метод психодіагностики “внутрішньої картини здоров'я” /Соціальна робота в Україні. Практична психологія у соціальній роботі.–К., 2003.-263 с. –С.137–141.
 - 41.Психологія і педагогіка життєтворчості: Навчально–методичний посібник/Ред. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, Г.Г. Єрмаков та ін.–К., 1996.–792 с.
 - 42.Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельчонок.–М.: АСТ, –Мн.: Харвест, 2001.–640 с.
 - 43.Петрік О.І. Медико–біологічні та психолого–педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій.–Львів: Світ, 1993.–120 с.
 - 44.Попов Н.А., Коваленко А.С. Образ жизни и здоровье// Стратегія формування здорового способу життя.–К., 2000.–С.49–54.
 - 45.Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.–М., 1992.
 - 46.Родіонов В., Ступницька М. Психологічне здоров'я педагогів. Професійна студія //Авторські програми з психології. –К.: Шк. світ., 2000.–112 с.
 - 47.Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібник.–К.: Кондор, 2005.–278 с.
 - 48.Ромицина Е.Е. Здоровье глазами детей: опыт психологического анализа детских рисунков//Вопр. психологии.–2006.–№ 1.–С.39–48.
 - 49.Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье.–М., 1989.

50. Самоукина Н.В. Антистрессовая программа для банковских работников // Прикладная психология, 1997.–С.42–63.
51. Синельникова В.М. Самовиховання як діяльність та його психологічні особливості // Педагогіка і психологія.–К.: Педагогічна преса, 2005. – № 3.–С.34–41.
52. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / Упор.: Н.В.Зимівець, В.В.Крушельницький; Т.І.Мірошніченко / за заг. ред. Д. Зверєвої.–К.: Наук. світ., 2004.–95 с.
53. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник. – К., 2004. – 176 с.
54. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.І., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації. –К.: Міленіум, 2006.–124 с.
55. Торчинская Е.Е. Роль ценностно–смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу // Психол. журнал.–2001.–№ 2.– С.27–35.
56. Труфанова О.И. К вопросу о психологической характеристике состояния соматического здоровья // Психол. вестник РГУ.–1998.–№ 3.– С.70–71.
57. Хомик В.С. Психологическое здоровье личности. Структурно–феноменологический подход // Практич. псих. і соц. робота.–1995.–№ 5.
58. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). –СПб.: Питер Пресс, 1997.–608 с.
59. Языкова Т.А., Зайцев В.П. Поведение типа А: проблемы изучения и психологической коррекции // Психол. журнал.–Т. 11.–1990.–№ 5.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека.–Казань, 1987. – 263 с.
2. Амосов Н.М. Роздумья о здоровье. –М.: ФиС., 1987. 63 с.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания. –М.: Аспекты Пресс, 2000.
4. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. Аспект, СПб, 1994. –382 с.
5. Аралова М.П., Мясников М.Н. О положительных результатах жизненных кризисов// Психол. вестник РГУ.–1999.–№ 4.–С.367–370.
6. Балабанов Л.М. Категория нормы и психология студенческого возраста (теоретико–методологический аспект).–Харьков: Консул, 1999.
7. Белов В.И. Психология здоровья.–СПб., 1994. –272 с.
8. Бердяев Н.А. Самопознание (опыт философской автобиографии). –М., 1991.
9. Брегг П. Здоровье и долголетие. – М., 1996.
10. Бобрицкая В. Мислення та здоров'я людини. Роздуми про позитивне, критичне та негативне мислення // Психолог, 2004. 12.03.–С.1–17.

11. Валеология человека/Здоровье.–Любовь.–Красота: В 5-ти т. Т.3.– Физическое здоровье.–СПб.: Петроградський и К: Минск: Оракул, 1996.
12. Водопьянова Н.Е., Ходырева Н.В. Психология здоровья//Вест. МГУ. Серия 14. Вып. 4.–1991.–С.50–58.
13. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены.–К.: Здоров'я, 1989.–184 с.
14. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. –К.: Здоров'я, 1991.
15. Виткин В.П. Женщина и стресс. Мужчина и стресс. Ребенок и стресс.– СПб.: Питер, 1996.
16. Геник Г. Скарби здоров'я навколо нас. –Івано–Франківськ: Нова зоря, 2002.–608 с.
17. Грушко В.С. Основы здорового способа життя для всіх і для кожного: Навч. посіб. з курсу “Валеологія”.–Тернопіль: СМП “Астон”, 1999. – 367.
18. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 319 с.
19. Гроф С. Путешествие в поисках себя. –М.: изд-во Трансперсонального института, 1994. – 342 с.
20. Гринберг Дж. Управление стрессом. –СПб.: Питер, 2002. –496.
21. Гачин Ю.А. Концептуальный словарь–справочник по педагогической акмеологии.–СПб., 2000.
22. Горцев Г. Энциклопедия здорового способа жизни.–М.: Век, 2001. –461 с.
23. Давидович В.В., Чекалов А.В. Здоров'я як філософська категорія //Валеологія.–1997.–№ 1.
24. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки.–М., 1987.– 63 с.
25. Дмитренко Г. Проведення самодіагностичних та формуючих практикумів//Психолог, 2004.–№ 6.–С.7–15.
26. Донченко О. Під “пресом” дистресу. Вплив соціальних криз на психіку українського суспільства //Вісник НАН України.–1998.–№ 3–4.– С. 60–72.
27. Дранчук А. Соціально–психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави//Теорія та методика фізичного виховання і спорту.–2005.–№ 1.–С. 84–87.
28. Журавлева И.В., Шилова Л.С., Антонова А.И. и др. Отношение человека к здоровью и продолжительность жизни.–М., 1989.
29. Зобов Р.А., Келасев В.Н. Самореализация человека: введение в человекознание.–СПб., СПб ГУ, 2001.–280 с.
30. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір (за результатами національного соціологічного опитування підлітків та молоді 10-22 років). – К., 2005. –256 с.
31. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? //Вопр. псих.–1993.№ 1.

- 32.Каструбин Є. Система и программы психической самозащиты. Информационный психотренинг здоровья и успехов.– М., 1996.
- 33.Каструбин Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой.–М., 1996.
- 34.Кон И.С. В поисках себя.–М., 1984.–265 с.
- 35.Клюев Б. Болезни столетия.– СПб.: Питер, 1997.–210 с.
- 36.Книга о здоровье /Под ред. Ю.П.Лисицина.–М.: Медицина, 1989.
- 37.Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Синергетика как новое мировоззрение: диалог с И. Пригожиным //Философский журнал, 1992.-№ 12.
- 38.Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека.–М., 1984.
- 39.Куценко Г.В. Феноменологія і структура саморегуляції//Наукові студії із соціальної і політичної психології: Зб. статей.–Вип. 4(7).–К., 2000.– С.91–101.
- 40.Леви В.Л. Искусство быть собой.–М.: Знание, 1977.-208 с.
- 41.Леви В. Везет же людям. Психология здоровья.–М., 1988.
- 42.Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья /Под ред. Покровского В.И. –М.: Медицина, 1999. –320 с.
- 43.Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми.– К.: Центр здоровья, 1993. – 160 с.
- 44.Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии.–М.: Наука, 1984. –444 с.
- 45.Марков В.В. Основы здорового способа жизни и профилактика болезней.– М., Академия: 2001. –320 с.
- 46.Мольц М. Я – это я, или как стать счастливым.–СПб., 1992.
- 47.Овчинников Б.В., Павлов К.В., Владимирова И.М. Ваш психологический тип. –СПб. –Андреев и сыновья, 1994.
- 48.Ольшанский В.Б. Практическая психология для учителей.–М., 1994.
- 49.Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. –М.: Просвещение, 1991. –287 с.
- 50.Перлз Ф. Опыт психологии самопознания.–М., 1993.
- 51.Плахій П.Д. Афоризми, прислів'я і приказки про здоров'я і здоровий спосіб життя. – Кам'янець-Подільський, 2001. – 71 с.
- 52.Політика і стратегія Української держави в галузі охорони здоров'я //Матеріали науково-практичної конференції 20-21 травня, 1999 р. Одеса. Одеський держ. мед. ун-т, 1999. – 198 с.
- 53.Психологическая типология: Хрестоматия. /Сост. К.В. Сельчонок. - Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000.
- 54.Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. –М., 1982.-239 с.-С.3-18.
- 55.Рудницька Г.І. Формування здорового способу життя молоді //Психолог, квітень, 2004.– С.15–25.
- 56.Рябко Ю.А. Психологічна адаптація людини в умовах глобалізації суспільства // Пед. і псих.–К.: Пед. преса, 2006.–№ 1.–С.68–75.
- 57.Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1991.

- 58.Сержантов В.Ф. Характер и судьба. –СПб.: Санкт–Петербургский философский клуб, 1997.
- 59.Созонтов Л.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопр. психол.–2006.– № 4.–С.105–114.
- 60.Стивенс Дж. Приручи своих драконов. Как обратить свои недостатки в достоинства. –М., 1996.
- 61.Старовойтенко Е.Б. Жизненные отношения личности. Модели психологического развития.–К., 1992.
- 62.Субетто Л.И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония. Этюды креативной онтологии. –М.: Логос, 1992.
- 63.Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конференції м. Київ 19-20 жовтня 2000 р. –К., 2000. – 240 с.
- 64.Томан І. Як удосконалювати самого себе. Пер. з чес.–К.: Політвидав України, 1984.–240 с.
- 65.Формування здорового способу життя молоді: Навч.-метод. посібник для працівників соцслужб для сім'ї, дітей та молоді /Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко та ін. – К., 2005. – 116 с.
- 66.Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель “Молодь та здоров'я” /За ред. О. Яременко. – К., 2005. – 130 с.
- 67.Хакен Г. Синергетика. –М., 1980.
- 68.Хамитов Н. Философия человека: От метафизики к метаантропологии. –К.: Ника Центр, 2002.
- 69.Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Курс лекцій. –К.: Наукова думка, 2000.-190 с.-С.158-188.
- 70.Шульц И.Г. Аутогенная тренировка.–М., 1985.
- 71.Чарлтон З. Основные принципы обучения здоровому способу жизни //Вопр. псих.–1997.–№ 2.
- 72.Шейнов В.П. Искусство жить. Как обратить знание в здоровье. –Мн.: Харвест, 2003. –720 с.
- 73.Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. –Новосибирск, 1989.
- 74.Шкірник-Нижнік З.А. Проблеми охорони здоров'я дітей в Україні в аспекті Конвенції ООН про права дитини //Журнал практ. врача. – 1998. – № 4. – С.2-5.
- 75.Яковлев В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека // Теория и практика физической культуры.–М., 2006.–№ 6.–С.50–53.

С Л О В Н И К

В К З – (внутрішня картина здоров'я) - особливе ставлення особистості до свого здоров'я, яке виражається в усвідомленні його цінності і активно-позитивному прагненні до його вдосконалення. В К З – самоусвідомлення та самопізнання людиною себе в умовах здоров'я.

З Д С А – (загальний девіантний синдром адаптації) – це базові порушення донозологічного рівня на когнітивному, емоційному або поведінковому рівні. Ці порушення не специфічні, поліморфні за проявами, вони не належать до патологічних і являють собою донозологічний рівень реагування. Прояви даного синдрому є факторами, що утруднюють адаптацію. З Д С А – являє собою умову виявлення структурних аттракторів хвороби – САБ. Актуалізація цього синдрому веде до формування різних нозологічних одиниць, таких як неврози, суїциди, психосоматичні і наркологічні захворювання. Діагностика **З Д С А** свідчить про наявність у людини фрагментарного, а не холистичного здоров'я.

Здоров'я індивіда - це динамічний стан, процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Здоров'я психічне – традиційно інтерпретується як власна життєздатність індивіда, як життєва сила, забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату, як вміння виживати, пристосовуватись і зростати у мінливих, не завжди сприятливих, але звичайних для більшості умовах і є умовою здоров'я психологічного.

Здоров'я психологічне - це стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності у межах індивідуального життя, максима психологічного здоров'я є інтеграл життєздатності і людяності індивіда. Психологічне здоров'я характеризує індивіда як суб'єкта життєдіяльності, розпорядника індивідуальних сил і здібностей. Стан психологічного здоров'я є похідним від процесу поетапного залучення індивіда до родової людської сутності і на цій основі – саморозвитку суб'єктивності, удосконалення самобуття. Основу психологічного здоров'я складає нормальний розвиток суб'єктивної реальності в онтогенезі.

ЗСЖ – (здоровий спосіб життя) – це перш за все діяльність, активність особи, групи людей, суспільства, які використовують матеріальні і духовні умови і можливості на користь здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. Поняття ЗСЖ не зводиться до окремих форм медико-соціальної активності, хоча всі вони відображають ті або інші сторони ЗСЖ. Поняття ЗСЖ набагато ширше, ніж режим праці і відпочинку, система харчування, різні гартуючі і розвиваючі вправи; в нього також входить система відношень до себе, до інших людей, до життя в цілому, а також свідомість, життєві цілі і цінності.

Компенсація – це поняття зберігає наступність з трактуваннями, що вже склались у фізіології. Під компенсацією психічних функцій розуміється заміщення недорозвинутих або порушених функцій шляхом використання

збережених або перебудови частково порушених функцій. За О.Ф. Лазурським, “компенсуючі” схильності гарантують громадське здоров’я особистості і утримання її у межах соціальних норм. Особистість має великі потенціальні можливості до збереження власної стійкості і спротиву шкідливим впливам, пов’язаним з психічними захворюваннями. В основі їх лежить здатність до заміщення одних якостей іншими. У свою чергу, здатність до компенсації і заміщення визначається передусім високою пластичністю мозку.

Локус контролю – ступінь, в якій люди сприймають своє життя як контрольоване “зсередини” власними зусиллями і діями або контрольоване “ззовні” випадком або зовнішніми силами.

Людяність індивіда – сутнісна характеристика психологічного здоров’я – розуміється як становлення і маніфестація суб’єктивного духу, як життєстійкість, основана на любові до якості життя і волі до досконалості у всіх її сферах.

МСМ – (механізм соціального маркетингу) – розглядається як реакція на негативні наслідки профілактичних та лікувальних процедур і програм. МСМ – один з інструментів впровадження різноманітних моделей ЗСЖ. Цей механізм може здійснюватись лише за умови рівноправних стосунків між авторами профілактичних та лікувальних програм та їх споживачами.

Норми – правила загальноприйнятої та очікуваної поведінки. Норми “визначають” – “правильну” поведінку. В іншому сенсі слова норми також описують, як вчиняє більшість, тобто, що вважається нормальним.

Норма здоров’я індивідуальна – це те найкраще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини при відповідних умовах розвитку.

Особистість – система відношень, які формуються в онтогенезі у конкретних соціально-історичних, економічних і побутових умовах.

Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс – це комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів, налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне і соціальне благополуччя людини і у відповідності з спрямованістю особистості створює умови для розкриття нею своєї унікальної ідентичності і подальшої самореалізації.

Оптиміст – той, хто схильний давати стійкі, глобальні і внутрішні пояснення для добрих подій.

Ортобіоз – за Мечниковим (“...строй и порядок жизни, основанной на науке и, в частности, на гигиене, который обеспечивал бы человеку продолжительную, безболезненную жизнь, позволяющую развить и проявить все его силы и заканчивающуюся естественной, уже не страшной, а желанной смертью”. – Мечников И.И. Этюды оптимизма).

Патогенне мислення (грецьке – pathos – біль, страждання і genesis – походження). Його зміст становлять роздуми, уявлення, пов’язані з образою, соромом, невдачею, страхом чи іншими негативними переживаннями, які можуть підсилювати психологічне напруження і спричинювати психічні розлади. При цьому відсутній контроль за перебігом образів і думок.

Подолання – (coping) – розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для послаблення стресу або як стабілізуючий фактор, який допомагає людям підтримувати психосоціальну адаптацію протягом стресу.

Психологічна антропологія – це вчення про суб'єктивну реальність у всій її повноті: онтології, будові, умовах і рушійних силах розвитку і закономірностях утворення в онтогенезі. Вона досліджує психологію людини як цілісну реальність, що розвивається.

Психологічний захист – цілком нормальний психологічний механізм, що застосовується в повсякденному житті, розгляд якого, як це робиться у психоаналізі, не може обмежуватися рамками дезорганізації психічної діяльності лише в умовах конфлікту свідомого і несвідомого. Психологічний захист це певна характеристика надійності особистості, її здатності протистояти власному розпаду, дезінтеграції, різним пошкодженням у функціонуванні психіки.

Просоціальна поведінка – позитивна, конструктивна, соціально корисна поведінка, протилежність антисоціальної поведінки.

Ресурс – внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Самоефективність – почуття власної компетентності і ефективності. Відрізняється від самоповаги і почуття власної гідності. Може поєднуватись з низькою самооцінкою.

Самоповага – всеохоплююча оцінка людиною самої себе або почуття власної гідності.

Самоусвідомлення – стан свідомості, коли увага концентрується на самому собі. Це робить людину більш сприйнятливою до своїх власних настанов і диспозицій.

Саногенний підхід – має на увазі розкриття у собі закладеного природою потенціалу особистісного здоров'я.

Саногенне мислення (лат. sanitas – здоров'я і гр. – genesis - походження). Свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і психічне оздоровлення людини. При цьому суб'єкт ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них. Це – один з ефективних способів вирішення проблем, що травмують психіку, який ґрунтується на свідомому аналізі власних емоцій. У психології і психіатрії виділяють ще реалістичне мислення (спрямоване на зовнішній світ) і автентичне (майже відірване від дійності, що керується лише бажаннями, уявленнями і намірами особистості).

Питання для підсумкового самоконтролю

1. Чи відчуваєте ви зміни у вашій картині здоров'я?
2. Як змінилося ваше ставлення до здоров'я?
3. Від яких своїх переконань щодо здоров'я ви відмовились?
4. Які зміни відбулись у вашій поведінці, стилі діяльності і способі життя?
5. На який віддалений ефект ви сподіваєтесь?
6. Чи усвідомили ви ті свої якості, які можуть за певних умов слугувати атрактором хвороб?
7. Які якості ви тепер будете у собі розвивати?
8. На основі рефлексії навчального матеріалу складіть перспективну програму самопізнання і самовдосконалення.