

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА  
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»  
вибіркових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.23 №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету  
Протокол від 25.08.23 р. №7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол від 15.08.2022 №8.

**Розробник:**

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,  
доцент, Жданова І.В.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

**1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами  
(денна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 4							
Тема № 1: «Психологія здоров'я як наукова дисципліна»	10	2	2	-	-	6	екзамен
Тема №2: «Поняття, види та рівні здоров'я»	14	4	2	2	-	6	
Тема №3: «Внутрішня картина здоров'я»	10	2	2	-	-	6	
Тема №4: «Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості»	12	2	2	-	-	6	
Тема №5: «Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя»	10	2	2	-	-	6	
Тема №6: «Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я»	18	6	2	2	-	9	
Тема № 7. «Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток	10	2	-	2		8	
Тема №8. «Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток».	13	2	1	2		8	
Тема №9. «Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток».	13	2	1	2		8	
Тема №10. «Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	2	-	2		8	
Тема №11. «Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	2	-	2		8	
Тема №12: «Професійне здоров'я особистості»	16	4	2	2	-	8	
Всього за семестр №4	150	32	16	16	-	86	

**2.Розподіл часу навчальної дисципліни за темами  
(заочна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лаборатор	Самостійна робота	
Семестр № 4							
Тема № 1: «Психологія здоров'я як наукова дисципліна»	10	-	-	-	-	10	екзамен
Тема №2: «Поняття та види здоров'я»	13.5	1	0,5	-	-	12	
Тема № 3: «Внутрішня картина здоров'я»	10	-	-	-	-	10	
Тема №4: «Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості»	12	-	-	-	-	12	
Тема №5: «Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя»	13	0,5	0,5	-	-	12	
Тема №6: «Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я»	14	1	0,5	0,5	-	12	
Тема № 7. «Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток	13,5	1	-	0,5		12	
Тема №8. «Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток».	13,5	1	-	0,5		12	
Тема №9. «Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток».	13,5	1		0,5		12	
Тема №10. «Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	-	-	-		12	
Тема №11. «Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	-	-	-		12	
Тема №12: «Професійне здоров'я особистості»	13	0,5	0,5	-	-	12	
Всього за семестр №4	150	6	2	2	-	140	

### 3. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять

#### Тема № 1: «Психологія здоров'я як наукова дисципліна».

#### Семінарське заняття. Психологія здоров'я як наукова дисципліна

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

#### Навчальні питання:

1. Історія виникнення та розвитку «Психології здоров'я».
2. Поняття «Психологія здоров'я».
3. Предмет та завдання психології здоров'я.
4. Взаємозв'язок психології здоров'я та інших галузей наукового знання.

#### Методичні вказівки.

##### Питання 1.

Відповідь на це питання треба розпочати з того, що вказати, хто був засновником «психології здоров'я», коли це було, де, й як це «матеріалізувалося» у науковому житті? Коли «психологія здоров'я» почала розвиватися в Україні? Вказати, на стику яких наук виникла «психологія здоров'я»?

Назвати, які були джерела виникнення «психології здоров'я»..

Охарактеризувати розвиток медицини як джерело появи «психології здоров'я». Вказати, що таке зміна вектору розвитку медицини з патоцентричної на саноцентричну? Розкрити роль Гіпократу у розвитку медицини. Охарактеризувати розвиток медицини у період середньовіччя. Розкрити сутність «біомедичної моделі» хвороби. Які події у XIX столітті мали велике значення для розвитку медицини?

Окреслити особливості появи гігієни, профілактики, синології в межах медицини. Що таке гігієна, коли вона виникла, кому належить велика роль у розвитку цього напрямку? Хто був засновником макробіотики? Що це за науковий напрям? Що таке соціальна та загальна гігієна? Що є предметом сучасної гігієни?

Що таке синологія? Коли вона виникла, які її завдання?

Що таке валеологія? Хто запропонував цей термін? Що є предметом та об'єктом валеології? Які завдання валеології як науки? В чому полягає суть валеологічної парадигми на відміну від медичної? Яка наука є ретроспективною, а яка перспективною?

Охарактеризувати появу у рамках медицини і клінічної психології психосоматичного напрямку як передумову виникнення «психології здоров'я». Розкрити суть «біопсихосоціальної моделі здоров'я та хвороби», запропонованої у 1977 році Д. Енджелом.

Як розвивається «психологія здоров'я» у теперішній час?

##### Питання 2.

Дати визначення поняттю «Психологія здоров'я» з точки зору її засновника - Дж.Матараццо. Порівняти із сучасними визначеннями (за В.О.Ананьєвим, Б. Карвасарським та іншими авторами). Проаналізувати ці визначення з точки зору того, чи є психологія здоров'я галуззю психологічної науки, чи міждисциплінарною галуззю знань. Яке визначення можна дати психології здоров'я в аспекті вирішення завдань психологічного супроводу людини протягом усього життєвого шляху?

### Питання 3.

Охарактеризувати предмет та об'єкт «психології здоров'я». Чи є уся система охорони здоров'я сферою психології здоров'я? Назвати основні завдання «психології здоров'я» як наукової дисципліни за І.Коцаном, Г. Ложкіним. Перерахувати основні завдання «психології здоров'я» у широкому та вузькому сенсах. Які прикладні завдання вирішує «психологія здоров'я»? Назвати перспективні напрями розвитку «психології здоров'я». Що є філософською основою психології здоров'я? Перерахувати основні теоретико-методологічні підходи, які складають основу цієї науки.

### Питання 4.

При відповіді на це питання за основу треба взяти точку зору Дж. Матараццо, який вказував на існування чотирьох галузей знань, які найбільш повноцінно насичують психологію здоров'я та визначають її дослідницький контекст: епідеміологія, соціальне здоров'я, медична соціологія, медична антропологія. Назвати предмет цих галузей наук. Охарактеризувати цей взаємозв'язок.

Вказати, з якими психологічними дисциплінами стикається «психологія здоров'я» за думкою Д. Матараццо? З якими галузями пов'язана «психологія здоров'я» на думку І.Н. Гурвича? Який зв'язок існує між «психологією здоров'я» та «психогігієною»? Що кажуть валеологи про співвідношення «психології здоров'я» та «валеології»? Висловити свою думку з цього питання.

### **Література:**

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: «Центр учбової літератури», 2018. 342 с
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці: Рута, 2020. 201 с.

### **Тема № 2: «Поняття, види та рівні здоров'я».**

#### **Семінарське заняття. Поняття, види та рівні здоров'я**

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0,5 - год. (заочна

форманавчання)

**Навчальні питання:**

1. Поняття норми.
2. Поняття здоров'я.
3. Рівні здоров'я.
4. Види здоров'я.

**Методичні вказівки.**

Питання 1.

При відповіді на це питання треба вказати, що поняття «норма» є досить складним і неоднозначним.

Охарактеризувати норму з точки зору її статистичного змісту. Як на практиці визначається статистична норма?

Охарактеризувати норму з точки зору її оцінного змісту (ідеальної норми). З чим пов'язана основна проблема норми-нормативу? Що таке нормативна група? Які ще норми, крім ідеальної, відносяться до норм-нормативів?

Що таке функціональні, соціальні та індивідуальні норми? Поняття «патологія». В чому полягає проблема психічної норми та патології?

Проаналізувати співвідношення понять «норма - здоров'я», «патологія - хвороба». Що є центральною ланкою розмежування здоров'я і хвороби?

Питання 2.

Відповідь на це питання треба розпочати з визначення поняття «здоров'я». Дати визначення ВООЗ. Які ознаки здоров'я виділяє ВООЗ?

Дати поняття «здоров'я» різними науковцями (В. О. Ананьєва, С.Д. Максименка, Д. Маркса, М. Мюррея, Б. Еванса).

Навести аксіоматичні положення щодо здоров'я за В.А. Шуваловим.

З'ясувати, здоров'я – це стан чи процес? Надати погляди вчених.

Яке поняття є ширшим: здоров'я чи норма?

Питання 3.

Довести, що здоров'я людини являє собою складний багаторівневий феномен.

Які рівні здоров'я виділяють у медико-соціальних дослідженнях? Назвати і охарактеризувати їх.

Представити класифікацію ступенів здоров'я.

Питання 4.

Назвати основні види здоров'я.

Охарактеризувати фізичне здоров'я. Дати визначення цьому поняттю. Через які характеристик можливо з'ясувати сутність фізичного здоров'я? Що таке соматичне здоров'я?

Дати визначення психічному (душевному) здоров'ю. Назвати основні критерії психічного здоров'я за ВООЗ. Які критерії психічного здоров'я означені у психологічному словнику (А.Петровський із співав.)? При наявності скількох критеріїв можна казати про психічне здоров'я людини? Кому належить ідея порівневого здоров'я (психічного)? Які рівні психічного здоров'я виділяє Б.С. Братусь, як вони взаємопов'язані?

Що таке «соціальне здоров'я»? Які п'ять груп соціального здоров'я можна виділити згідно класифікації А. А. Ковальової? Охарактеризувати ці групи. Які критерії нормативності соціального здоров'я школярів виділяє Приступа О.І.? Чим в цілому характеризується соціальне здоров'я? Що є основним показником соціального здоров'я?

Що таке духовне здоров'я? Які основні ознаки/складові духовного здоров'я?

Що таке «психологічне здоров'я»? Коли з'явився цей термін? Хто ввів цю категорію у науковий обіг і розкрив сутність психологічного здоров'я? Що є основою і умовою психічного здоров'я? Що є основою і умовою психологічного здоров'я? Яке поняття характеризує особистість в цілому – психічне чи психологічне здоров'я? Що таке психологічне благополуччя? Через які ознаки розкривають його сутність видатні психологи? Які загальні постулати теорії психологічного здоров'я (за В.Шуваловим)? Детермінанти розвитку психологічного здоров'я (за І. В. Дубровіною). Які компоненти психологічного здоров'я виділяє О. В. Хухлаєва? Охарактеризувати рівні психологічного здоров'я (за О.Хухлаєвою). Основний показник психологічного здоров'я.

*Завдання для самостійної роботи:*

а) Виписати з психологічного словника визначення понять: самопочуття, психологічне благополуччя; хвороба.

б) Довести на прикладах, що поняття «здоров'я» є не тільки медичним, а й культурно-історичним поняттям.

При відповіді на це питання треба звернути увагу, що найбільшого соціального та культурного впливу зазнає поняття «сексуальне здоров'я». Тому можна порівняти, напр., МКХ-9 та МКХ-10 щодо розладів сексуальної поведінки. Або: Порівняти сучасні нормативні показники цукру крові та 50 років тому. І т.д.

в) Довести, що здоров'я і хвороба відносяться до числа діалектичних, взаємодоповнюючих понять.

г) Навести статистичні дані щодо здоров'я населення (напр. дані ВООЗ, МОЗ України). Які захворювання займають перші чотири місця за розповсюдженістю? Які захворювання частіше причиняють смерть?

д) Порівняти поняття «лікування» та «зцілення».

### **Література:**

1. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 488 с.
2. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці: Рута, 2020. 201 с.

5. Устав (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. ВООЗ: сайт. 2016.

**Практичне заняття.** Поняття, види та рівні здоров'я

**Навчальна мета заняття:** знайомство з методами оцінки фізичного, соматичного, соціального та психологічного здоров'я.

Місце проведення: навчальна аудиторія факультету №6.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

**Навчальні питання:**

1. Оцінка рівня фізичного здоров'я за допомогою методу Г.А.Апанасенко;
2. Оцінка соматичного здоров'я за допомогою аналітичного тесту;
3. Оцінка психологічного здоров'я за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріф.
4. Оцінка біологічного та психологічного віку людини.

**Література:**

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
2. Кукуруза Г.В., Беляєва О.Е, Циліорик С.М., Кирилова О.О. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен . *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип. 32. 2017. С. 148- 157.
3. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці: Рута, 202001. 201 с.
4. Шевеленкова, Т.П. Фесенко. Психологічне благополуччя особистості. Психологічна діагностика, 2015, №3.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланки методик, папір, олівець, ручка.

**План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Завдання 1. Оцінка рівня фізичного здоров'я.

Виміряти основні показники для обчислення рівня фізичного здоров'я за методом професора Г.А.Апанасенко.

Ввести свої дані у таблицю для підрахування групи здоров'я.

На підставі отриманого показника віднести себе до однієї з п'яти груп за рівнем здоров'я.

*I група – низький рівень здоров'я.*

*II група – рівень нижчий від середнього.*

*III група – середній рівень здоров'я – хронічні соматичні захворювання відзначаються у 17-28%.*

*IV група – рівень здоров'я вищий за середній.*

V група – *рівень здоров'я високий*.

Особи, які набрали 14 і більше балів, тобто входять до IV та V груп, відносяться до «безпечного рівня здоров'я».

### Завдання 2. Оцінка рівня соматичного здоров'я.

#### *Етап 1. Заповнення таблиці тесту*

Справа описані стани або відчуття, які Ви можете відчувати тією чи іншою мірою. Спочатку заповніть таблицю тесту. Для цього поставте, будь ласка, «галочку» у всіх порожніх клітинах рядка стану (відчуття), якщо Ви відчуваєте цей стан (відчуття). Наприклад, якщо ви часто відчуваєте нестачу енергії, слід поставити «галочку» у порожніх клітинах першого рядка, тобто. на перетинах першого, третього, четвертого, п'ятого та восьмого стовпця та першого рядка. Якщо ви, напр., часто хворієте – поставте «галочку» в єдиній порожній клітці на перетині п'ятого стовпця та другого рядка. І так далі.

Далі підрахуйте кількість «галочок» до кожного з дев'яти стовпців і запишіть отримані цифри в нижньому підсумковому рядку.

Стовбці, пронумеровані цифрами від 1 до 9, позначають як *основні системи організму*:

1. Система травлення та засвоєння їжі
2. Шлунково-кишковий тракт.
3. Серцево-судинна система.
4. Нервова система.
5. Імунна система.
6. Дихальна система.
7. Сечова система
8. Ендокринна система
9. Опорно-рухова система.

#### *Етап 2. Обробка результатів тесту*

Перенесіть підсумкові результати тесту в таблицю №2 - оцінки роботи систем організму. Співвіднесіть отримані результати з даними, наведеними в таблиці.

Якщо за результатами тесту робота всіх систем організму отримала оцінку «дуже добре» – привітайте себе – Ваш спосіб життя дозволяє Вам підтримувати гарне здоров'я та відмінне самопочуття.

У тому випадку, коли робота всіх систем організму отримала оцінку «незадовільно» – Вам необхідно негайно змінити спосіб життя, вибір продуктів та характер харчування, і, звичайно, терміново позбавитися шкідливих звичок.

### Завдання 3. Оцінка рівня психологічного здоров'я.

Заслуховування реферату «Психологічне благополуччя людини».

Виконати методику оцінки психологічного благополуччя (автор К.Ріф). Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) розроблена Керол Ріфф. Ця методика призначена для виміру виразності основних складових психологічного благополуччя: наявність мети у житті; позитивні відносини з іншими; особистісне зростання; управління оточенням; само прийняття; автономія.

#### Завдання 4. Оцінка біологічного та психологічного віку людини.

Знайомство з основними методиками визначення біологічного віку. Оцінка біологічного віку за допомогою аналітичного тесту. Оцінка психологічного віку.

#### **III. Порядок проведення заключної частини заняття.**

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно теми та психологічних методів.

### **Тема №3: Внутрішня картина здоров'я.**

#### **Семінарське заняття: внутрішня картина здоров'я**

**Навчальна мета заняття:** контроль, корекція й закріплення знань по даній темі, знайомство з методами діагностики внутрішньої картини здоров'я.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання).

#### **Навчальні питання:**

1. Поняття та структура внутрішньої картини хвороби
2. Поняття та структура внутрішньої картини здоров'я.
3. Типи внутрішньої картини здоров'я.
4. Знайомство з методиками дослідження внутрішньої картини здоров'я: «Моє здоров'я» (Кукуруза Г.В. із співав.) та «Дерево здоров'я» (у інтерпретації Р.Стора; адаптація О. С. Лісової, С.І. Ситник).

#### ***Методичні вказівки.***

##### Питання 1.

При відповіді на це питання необхідно вказати, що концепцію внутрішньої картини хвороби запропонував О. Р. Лурія у 1929 році. Назвати, чий ідеї він розвинув, яку роль відводив концепції внутрішньої картини хвороби. Означити патопластичний і потенційно патогенетичний характер ВКХ. Обов'язково відмітити, що ВКХ це те, що буває тільки у хворій людини; що це психологічне новоутворення у самосвідомості людини, і що ВКХ виникає на якомусь етапі хвороби. Дати визначення поняття «внутрішня картина хвороби». Назвати основні складові внутрішньої картини хвороби.

##### Питання 2.

Хто був засновником концепції «внутрішньої картини здоров'я». Дати визначення поняттю «внутрішня картина здоров'я». Співвіднесення понять ВКЗ та ВКХ за Каганом.

Які складові виділяють у традиційній (перша) моделі внутрішньої картини здоров'я? Структурні компоненти ВКЗ за В.О.Ананьєвим. Зміст раціональної сторони ВКЗ за О.В.Васильєвою. Характеристика сенситивної сторони ВКЗ за Н.Д.Твороговою.

##### Питання 3.

Довести на прикладах, що внутрішні картини здоров'я розрізняються рівнем сформованості та ступенем усвідомленості.

Традиційний підхід до виділення типів ВКЗ.

Типи внутрішньої картини здоров'я за О.В.Васильєвою. Охарактеризувати ці типи. Яку основну функцію виконує внутрішня картина здоров'я?

#### Питання 4.

Знайомство з методиками дослідження ВКЗ (А.В.Кукуруза із співавторами) та «Дерево здоров'я» (О. С. Лісова, С.І. Ситник).

Самостійне виконання даних методик у позааудиторні години.

#### **Література:**

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
2. Кукуруза Г.В., Беляєва О.Е, Циліорик С.М., Кирилова О.О. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен . *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип. 32. 2017. С. 148- 157
3. Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики внутрішньої картини здоров'я. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*: [посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді] / За ред. А. Я. Ходорчук. К., Ч. 5. 2013. С. 137 – 141.
4. Методика дослідження внутрішньої картини здоров'я підлітків: метод. рек. / Г.В.Кукуруза та ін... ДУ «ІОЗДП АМНУ». К., 2018. 24 с.

#### **Тема № 4: «Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості».**

**Семінарське заняття.** Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

#### **Навчальні питання:**

1. Основні підходи, моделі та еталони здоров'я.
2. Психологічні моделі здорової особистості.

#### **Методичні вказівки.**

#### Питання 1.

Відповідь на це питання треба розпочати з історичного аналізу П.І.Калью домінуючих підходів розуміння здоров'я. Охарактеризувати ці підходи. Розкрити сутність сучасних підходів щодо здоров'я. Назвати основні моделі здоров'я, розкрити суть кожного. Модель здоров'я Енджела.

Далі потрібно назвати основні еталони здоров'я в історичному та сучасному вимірах. Визначити сутність античного еталону здоров'я . Охарактеризувати адаптаційний еталон здоров'я. Охарактеризувати

антропоцентричний еталон здоров'я. Розкрити сутність комплексного підходу до вивчення здоров'я людини.

#### Питання 2.

Розкрити підхід Б.С.Братуся до норми психічного розвитку . Назвати умови і критерії нормального розвитку особистості. Охарактеризувати риси здорової особистості за В.Ананьєвим.

Моделі здорової особистості у зарубіжній гуманістичній психології.

Охарактеризувати теорію А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я. Теорія здорової особистості Г.Олпорта. Розкрити сутність моделі здорової особистості В.Франкла. Феноменологічна теорія здорової особистості Карла Роджерса. Модель здорової особистості А.Елліса.

#### **Література:**

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

### **Тема № 5: «Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя».**

#### **Семінарське заняття. Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя**

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 - год. (заочна форманавчання)

#### **Навчальні питання:**

1. Основні чинники здоров'я.
2. Поняття здорового способу життя.
3. Чинники здорового способу життя.
4. Мотивація до здорового способу життя.

#### **Методичні вказівки.**

#### Питання 1.

Визначити чинники здоров'я за даними ВООЗ, назвати роль кожного у збереженні здоров'я. Охарактеризувати генетичні фактори, спосіб життя, навколишнє середовище та медичні фактори здоров'я.

Охарактеризувати «Поле здоров'я» М. Лалонда. Біологічні чинники здоров'я, їх роль у збереженні здоров'я. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. Рівень розвитку системи охорони здоров'я як чинник здоров'я. »? Спосіб життя як чинник здоров'я.

Погляди східної медицини на психології чинники здоров'я.

Поняття о психологічних факторах здоров'я. Психологічні та поведінкові фактори нездоров'я.

#### Питання 2.

Яка парадигми у сфері здоров'я та хвороби є на сьогодні домінуючою?

Дати визначення поняття «спосіб життя». Охарактеризувати його складові. Які сторони життя відбиває кожна з цих складових? Які складові способу життя виділяє Ю. П. Лісичин? Перерахувати фактори, які впливають на спосіб життя людини?

Поняття здорового способу життя.

#### Питання 3.

Чинники здорового способу життя. Назвати та охарактеризувати фактори, що негативно впливають на здоров'я. Психологічні та поведінкові чинники здорового способу життя.

Визначити поняття «ставлення до здоров'я». Що впливає на формування адекватного ставлення до здоров'я?

Яка одна з головних причин валеологічно недоцільної поведінки людей, недооцінки значення заходів, спрямованих на збереження здоров'я та досягнення активного довголіття?

Складові здорового способу життя. Охарактеризувати кожен із складових. Які можна виділити етапи зміцнення здоров'я?

#### Питання 4.

Дати визначення поняттям «мотивація», «мотиваційна сфера особистості». Яка структура мотиваційної сфери особистості?

Поняття мотивації до здорового способу життя. Що таке мотивування? Види мотивації до здорового способу життя. Особливості формування мотивація здоров'я.

Охарактеризувати конкретні мотиви здорового способу життя.

Що таке «культура здоров'я»? Які можна виділити компоненти культури здоров'я?

#### **Література:**

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 342 с
3. Жданова І.В. Психологічні аспекти формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців // *Актуальні проблеми теорії та практики психологічної допомоги*. Матеріали VII Харківських міжнародних психологічних Читань, 25-26 лист. 2015 р. Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. С.47- 48.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
5. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 188 с.

### **Практичне заняття. Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя**

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики ціннісно-мотиваційного аспектів здорового способу життя.

Місце проведення: навчальна аудиторія факультету №6.

Кількість годин - 2 год (денна форма навчання), 0,5 - год. (заочна форманавчання)

#### **Навчальні питання:**

1. Визначення значущості та доступності (досяжності) цінності здоров'я в ієрархії цінностей (за допомогою методики О.Фанталової чи в модифікації Субашкевич І.).
2. Визначення ставлення до здоров'я (методика Р.А. Березовської).
3. Мотивація до здорового способу життя.

#### **Література:**

1. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посібник. – К.: «Академвидав», 2011. 464 с.
2. Розвиток мотивації до здорового способу життя: Інформаційно-методичний посібник для офіцерів та сержантів / укладачі: Бойко О. В., Литвиненко Е. С., Страшко С. В. – Київ : Програма розвитку ООН, 2019. 166 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланки методик, папір, ручка.

#### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Завдання 1. Виконання методики О.Фанталової, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Методика спрямована на вивчення того, наскільки цінні та доступні запропоновані у методиці життєві цінності, а також на виявлення внутрішньо особистісного конфлікту або душевної порожнечі, що викликані розбіжностями бажаного та дійсного.

На занятті студенти оцінюють значущість та доступність цінності «здоров'я», наявність чи відсутність внутрішньо особистісного конфлікту щодо здоров'я.

Завдання 2. Визначення ставлення до здоров'я за допомогою методики Р.Березовської.

Опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р.А.Березовської складається з 10 питань, які можуть бути розподілені по чотирьох шкалах: когнітивною; емоційною; поведінковою; ціннісно-мотиваційною.

На практичному занятті згідно з його темою студенти аналізують два блоки: ціннісно-мотиваційний та поведінковий.

При виконанні тесту потрібно оцінити кожне твердження цих шкал в залежності від ступеня згоди наступним чином: 1- абсолютно не згоден, 2 –

не згоден, це не є важливим; 3 – скоріше не згоден; 4 – не знаю, не можу відповісти; 5 – скоріше згоден, ніж ні; 6 – згоден, дуже важливо; 7 – абсолютно згоден, це безумовно важливо.

### Завдання 3. Визначення мотивації до здорового способу життя

Студенти поділяються на групи по 3-4 особи. Кожна група складає анкету для визначення мотивації до ЗСЖ. Після чого групи обмінюються анкетами. Шляхом групової дискусії навчальна група складає загальну анкету. Визначити домінуючу мотивацію до здорового способу життя за допомогою складеної на навчальному занятті анкети.

### **III. Порядок проведення заключної частини заняття.**

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно методів дослідження ставлення до здоров'я.

## **Тема № 6: Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я.**

**Семінарське заняття.** Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин - 2 год (денна форма навчання), 0,5 - год. (заочна форма навчання)

### **Навчальні питання:**

1. Поняття про психологічні механізми.
2. Поняття, особливості та класифікації механізмів психологічного захисту.
3. Копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси.
4. Саморегуляція: поняття, види, методи.
5. Майндфулнес у сфері здоров'я.
6. Інтуїтивний підхід у психології здоров'я.

### **Методичні вказівки:**

#### Питання 1.

Дати визначення поняттю «психологічні механізми». Яка основна функція психологічних механізмів? Назвати психологічні механізми, які забезпечують здоров'я особистості.

#### Питання 2.

Що таке «психологічний захист»? Хто ввів це поняття у психологічну та медичну науку?

Які особливості психологічного захисту виділяв З.Фрейд? Які особливості психологічного захисту виділяла А.Фрейд?

Назвати основні властивості захисних механізмів. Яка мета психологічного захисту?

Класифікація механізмів психологічного захисту за рівнем зрілості. Охарактеризувати протективні та дефензивні механізми психологічного

захисту. Які конкретні механізми відносяться до кожної з цих груп?

Класифікація механізмів психологічного захисту за їх спрямованістю та метою. Охарактеризувати механізми, які спрямовані на відмову від опрацювання травмуючої інформації (заперечення; витіснення; придушення).

Назвати механізми, що спрямовані на викривлення або перетворення травмуючої інформації на рівні висновків, які декларуються особистістю, почуттів, які переживаються, та поведінки, що демонструється. Більш детально охарактеризувати проєкцію, інтроекцію, раціоналізацію, інтелектуалізацію.

Назвати механізми психологічного захисту, які спрямовані на розрядку тим чи іншим способом негативної емоційної напруги. Охарактеризувати реалізацію у дії, соматизацію тривоги, сублімацію, заміщення.

Назвати механізми психологічного захисту, які спрямовані на маніпулювання травматичною ситуацією. Охарактеризувати ізоляцію та регресію.

### Питання 3

Що таке копінг-поведінка, опановуюча поведінка? Основні завдання копіngu за Лазарусом та Фолкманом. Ознаки успішності опановуючої поведінки. Чим копінг відрізняється від психологічного захисту?

Поняття та класифікації копінг-стратегій. Проблемно-орієнтовані особистісно-орієнтовані способи подолання. Когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії. Продуктивні, відносно-продуктивні і непродуктивні копінг-стратегії.

У яких ситуаціях застосовуються копінг-стратегії?

Поняття та види «копінг-ресурсів». Що відносять до психологічних ресурсів особистості?

### Питання 4.

Розкрити сутність поняття «саморегуляція». Які види саморегуляції можна виділити? Назвати основні методи та техніки саморегуляції.

### Питання 5.

Що таке усвідомленість? Що таке майндфулнесс, дати визначення поняттю. Історія виникнення майндфілнесса.

Розповісти про програму MBSR Джона Кабат-Зінна. Який вплив на головний мозок чинить майндфулнесс за 8 тижнів програми? В чому негативні наслідки життя у неусвідомленому стані?

Де застосовується майндфулнесс, у яких сферах життя? Який вплив чинить майндфулнесс на здоров'я, відносини та життя людини в цілому?

Які програми по майндфулнесс Ви знаєте? Назвіть техніки майндфулнесу.

### Питання 6.

Інтуїтивний підхід у психології здоров'я. Що таке інтуїція? Як можна розвивати інтуїцію? Що таке почуття міри? Навести приклади.

### **Література:**

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.

2. Замалієва С., Єричев А. Сила моменту. Mindfulness: принципи усвідомленості для нової Якості Життя. 2016. 64 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.

**Практичне заняття.** Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, техніками саморегуляції та майндфулнесу.

Місце проведення: навчальна аудиторія / спортивний зал.

Кількість годин - 2 год (денна форма навчання), 0,5 - год. (заочна форма навчання)

**Навчальні питання:**

1. Методи діагностики психологічного захисту.
2. Методи діагностики копінг-стратегій.
3. Техніки саморегуляції.
4. Техніки майндфулнесу.

**Література:**

1. Замалієва С., Єричев А. Сила моменту. Mindfulness: принципи усвідомленості для нової Якості Життя. 2016. 64 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
3. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.
4. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланк з поняттями, ручка.

**План проведення заняття:**

- I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Завдання 1. Методи діагностики психологічного захисту.

Виконання методики «Індекс життєвого ?стилю» Вассермана Л.І. із соавт. Підрахування та інтерпретація результатів.

Завдання 2. Методи діагностики копінг-стратегій.

Знайомство з методами діагностики копінг-стратегій. Виконання однієї з методик.

Завдання 3. Техніки саморегуляції.

Знайомство з техніками саморегуляції. Виконання дихальних вправ. Релаксаційні практики. Медитації.

Завдання 4. Техніки майнфулнесу.

За відповідними питаннями визначити, чи потрібен Вам майнфулнесс?

Виконання вправ: «Сенсорний досвід», «Спрощення графіку справ», «Усвідомлене харчування», «Дві родзинки».

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки.

## **Тема № 7. Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток.**

**Практичне заняття.** Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток.

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики та розвитку тілесного потенціалу здоров'я.

Місце проведення: навчальна аудиторія / спортивний зал.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0,3 год. (заочна форма навчання)

### **Навчальні питання:**

1. Кінезіологічний тест.
2. Тілесна практика «Крокодил»
3. Танцювально-рухова терапія.
4. Релаксаційні практики
5. Дихальні практики.
6. Техніка «Ключ» Х.Алієва. .

### **Література:**

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

2. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. - 2-ге вид., випр. і допов. - Київ : Медкнига, 2019. 111 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: мати або каремати, вода, музикальний центр.

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

## II. Порядок проведення основної частини заняття.

Перед виконанням вправ слухачам доцільно відповісти на наступні питання: В чому полягає суть тілесного потенціалу здоров'я. Що таке тілесний інтелект? Що таке тілесна компетентність? Характеристики здорової тілесності. Для людини з низьким рівнем тілесної компетентності характерні... Які можуть бути цілі щодо підвищення тілесної компетентності? Що таке аліментарна компетентність? Що таке сексуальна компетентність? Що включає в себе підвищення рівня сексуальної культури? В чому різниця між «біологічним» тілом і «соціальним» тілом? Охарактеризувати піраміду тілесного здоров'я, її складові.

Далі викладач послідовно ознайомлює здобувачів вищої освіти з усіма перерахованими практиками: кінезіологічний тест, тілесна практика «Крокодил», танцювально-рухова терапія, релаксаційні практики, дихальні практики, техніка «Ключ» Х.Алієва.

Заслуховування доповідей / презентацій слухачів щодо інших практик : «Дихання життя» за О.Лосєвим, «Око відродження», нейрогімнастика.

## III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно теоретичних підходів до вивчення девіантної поведінки.

## **Тема №8. Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток.**

**Практичне заняття.** Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток.

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики та розвитку емоційного потенціалу здоров'я.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0,5 год. (заочна форма навчання)

### **Навчальні питання.**

1. Діагностика рівня емоційного інтелекту.
2. Методи управління емоціями.
3. Техніка Джин Шин Джитсу.

### **Література:**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2018. 288 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. - 2-ге вид., випр. і допов. - Київ : Медкнига, 2019. 111 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланк

методики, папір, ручка.

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Поступове виконання слухачами поставлених на практичному занятті завдань. Викладач пояснює, керує, демонструє, коректує, відповідає на питання.

1. Виконати методику діагностики емоційного інтелекту Холла. Ознайомитися з іншими методами діагностики емоційного інтелекту.

2. Ознайомитися з методами управління емоціями. Опрацювати п'ять технік. Додати свою, яка вам знайома.

3. Засвоїти техніку Джин Шин Джитсу.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно засвоєних технік.

### **Семінарське заняття. Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток**

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Кількість годин - 1 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

#### **Навчальні питання:**

1. Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура

2. Сутність емоційного потенціалу здоров'я.

3. Розвиток емоційного потенціалу здоров'я.

#### **Методичні вказівки:**

##### Питання 1.

Охарактеризувати валеологічну програму «Потенціали здоров'я» (за В. Ананьєвим): Яка її мета? Яка її структура?

##### Питання 2.

В чому полягає суть емоційного потенціалу здоров'я? Що таке емоції? Які види емоцій є? Що таке шкали Д.Хокінса? Охарактеризувати емоційні стани (стани свідомості) за Д.Хокінсом.

Як впливають емоції на здоров'я? Наведіть конкретні приклади. «Колесо емоцій».

Вплив хронічного стресу на суглоби та шкіру. Які є засоби проживання та пророблення емоцій. Що таке алекситимія? Тактика «боротьби» зі стресом в залежності від часу його дії.

##### Питання 3.

Назвати та охарактеризувати методи розвитку емоційного потенціалу здоров'я.

**Література:**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2018. 288 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. - 2-ге вид., випр. і допов. - Київ : Медкнига, 2019. 111 с.

**Тема №9. Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток.****Практичне заняття** Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток.

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики та розвитку емоційного потенціалу здоров'я.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0,3 год. (заочна форма навчання)

**Навчальні питання**

1. Техніки роботи з негативними установками.
2. 5-крокова модель роботи з обмежуючими переконаннями Р.Дітлса.
3. Засвоєння АСВ-моделі А.Еліса.
4. Когнітивні помилки за Аероном Беком.

**Література:**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2018. 288 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці: Рута, 2020. 201 с.

**План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Питання 1. Засвоєння техніки зміни негативних установок за допомогою афірмацій.

Під керівництвом викладача студенти покроково виконують дану техніку.

Беремо аркуш паперу формату А4. Ділимо його вертикальною рисою на дві частини. Зліва вгорі заголовок: «Негативні установки», заголовок праворуч – «Нові твердження».

*Крок 1.* Усвідомлення негативних установок.

*Крок 2.* Самопрограмування.

Зворотний зв'язок: які відчуття біли при повторенні афірмацій? Чи були сумніви?

Питання 2. 5-крокова модель роботи з обмежуючими переконаннями Р.Дітлса.

Під керівництвом викладача студенти засвоюють цю модель покрокового за наступною схемою. Кожен працює зі своїм обмежуючим переконанням.

Зворотний зв'язок, обмін думками відчуттями.

Завдання 3. Засвоєння АСВ-моделі А.Еліса.

Під керівництвом викладача студенти засвоюють цю модель.

З'ясувати, що у цій моделі означає кожна буква. Чому саме така послідовність? На прикладі своєї поведінки довести, що не ситуація (А) обумовлює нашу поведінку або викликає емоцію (С), а думка про цю ситуацію, її когнітивна оцінка (В) обумовлює реакцію у вигляді вчинку або емоції.

Завдання 4. Когнітивні помилки за Аероном Беком.

Під керівництвом викладача розібрати всі когнітивні помилки на власних прикладах.

## **Семінарське заняття. Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток**

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Кількість годин - 1 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

**Навчальні питання:**

1. Сутність когнітивного потенціалу здоров'я.
2. Розвиток когнітивного потенціалу здоров'я.

**Методичні вказівки:**

Питання 1.

В чому полягає суть когнітивного (інтелектуального) потенціалу здоров'я? Як впливають когнітивні установки на здоров'я людини? Трансформація негативних установок та переконань. Модель АВС Еліса. Когнітивні помилки за А.Беком. Вплив мови і мовлення на здоров'я людини.

Питання 2.

Назвати та охарактеризувати методи розвитку когнітивного потенціалу здоров'я. НЛП для здоров'я та довголіття.

**Література:**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.

2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2018. 288 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці: Рута, 2020. 201 с.

### **Тема №10. «Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток».**

**Практичне заняття.** Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі, знайомство з методами розвитку творчого та вольового потенціалів здоров'я.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

#### **Навчальні завдання:**

1. Сутність творчого та вольового потенціалів здоров'я.
2. Діагностика особистісної зрілості.
3. Арт-терапія як метод розвитку креативного потенціалу здоров'я (на прикладі нейрографіки).
4. Техніка постановки мети.
5. Таймменеджмент.

#### **Література:**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
2. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид.центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма «ІНКІОС», 2012. 272 с.
5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : [Посіб.] / авт. кол.: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: папір, кольорові олівці, фломастери, ручка.

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

#### Питання 1.

На початку заняття студенти відповідають на питання за темою («Креативний та вольовий потенціали здоров'я»), обговорюють лекційний матеріал.

В чому полягає суть креативного потенціалу здоров'я? Що таке креативність? Що таке креативна компетентність? Якості креативної особистості. Які поради дають Папалія і Оулдс для розвитку креативності? Які є методи розвитку креативного потенціалу?

В чому полягає суть особистісного потенціалу здоров'я (потенціалу волі)? Що означає розвиток вольової компетенції? Які ви знаєте вольові якості особистості? Охарактеризуйте їх. Алгоритм постановки мети. Поставити свою мету за цим алгоритмом. Які є методи розвитку потенціалу волі?

Далі здобувачів вищої освіти виконують практичні завдання.

#### Питання 2.

Проведення методик визначення особистісної зрілості людини: методики Ю.З.Гільбуха та опитувальника особистісної зрілості (ОЗО) О.С.Штепи.

#### Питання 3.

Нейрографіка здоров'я. Виконання вправи.

#### Питання 4. Засвоєння техніки постановки мети.

Проаналізувати цю техніку, поставити свої найближчу й дальню мету.

#### Питання 5.

Тайм менеджмент у контексті здоров'яорієнтованої поведінки.

Виконання вправи «Помідора».

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

На при кінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно засвоєних технік.

### **Тема №11. Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток**

**Практичне заняття.** Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі, знайомство з методами розвитку соціального та духовного потенціалів здоров'я.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

#### **Навчальні питання:**

1. Сутність соціального потенціалу здоров'я.
2. Розвиток соціального потенціалу здоров'я.
3. Сутність духовного потенціалу здоров'я
4. Розвиток духовного потенціалу здоров'я.

### **Література:**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2018. 288 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. - 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: папір, кольорові олівці, фломастери, ручка.

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

#### Питання 1.

В чому полягає суть соціального (громадського) потенціалу здоров'я? Що таке соціальна компетентність? Що таке соціальний інтелект, яка його структура? Що таке соціальна зрілість?

#### Питання 2.

Які є методи його розвитку громадського потенціалу здоров'я?

Соціально-психологічний тренінг, тренінги професійного спілкування, сексуальна та сімейна психотерапія, казкотерапія для дітей та інші групові форми психотерапевтичної роботи.

Приклади вправ з соціально-психологічного тренінгу. Розбір казки.

В чому полягає суть духовного потенціалу здоров'я? Що таке духовність? Що включає в себе духовна компетентність? Розкрити сутність Закону вдячності. Які ще є Духовні закони, напр., за Д.Чопра?

#### Питання 4.

Які є методи розвитку духовного потенціалу здоров'я?

Знайомство з основними Духовними законами: Закон подібності, Закон балансу, Закон вдячності. Д.Чопра виділяє також наступні Духовні Закони (успіху): Закону чистої потенційності, Закон дарування, Закон причини і наслідків, Закон найменшого зусилля, Закон наміру та бажання, Закон неприхильності, Закон призначення.

Освоєння методики ведення «Щоденника подяки».

Знайомство з методом Хоопонопоно.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

На при кінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно методів розвитку духовного потенціалу здоров'я.

## **Тема №12: Професійне здоров'я особистості.**

### **Семінарське заняття. Професійне здоров'я особистості**

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0,5 год. (заочна форма навчання)

#### **Навчальні питання:**

1. Поняття, критерії та рівні професійного здоров'я.
2. Професійний стрес: поняття, особливості, подолання, профілактика.
3. Професійне вигорання: поняття, особливості розвитку, подолання та профілактики.

#### **Методичні вказівки:**

##### Питання 1.

Дати визначення поняттю професійного здоров'я.

Розглянути професійне здоров'я як інтегральну якість в цілісній системі «здоров'я - працездатність – ефективність». Що таке працездатність: навести визначення поняття. Які є рівні працездатності? Коливання працездатності протягом доби. Назвати об'єктивні та суб'єктивні чинники, що впливають на працездатність. Професіоналізм як психологічний чинник забезпечення працездатності.

Назвати критерії оцінки (показники) професійного здоров'я.

Які умови впливають на професійне здоров'я спеціалістів?

##### Питання 2.

Що таке стрес? Які його стадії виділяв Ганс Сельє?

В чому суть психологічного підходу до стресу Р.Лазаруса та співавторами?

Що таке професійний стрес? Причинами професійного стресу. Охарактеризувати рівні опису синдромів стресу професійної діяльності.

Фактори соціального середовища, що призводять до професійного стресу у працівників поліції.

Яка мета психопрофілактичних і психокорекційних заходів щодо професійного стресу? Основні блоки програми психологічного супроводу працівника за Поляковим А.В. Методи «нейтралізації» стресів за Ю.Щербатих. Тактика боротьби зі стресом залежно від часу його виникнення (за Ю.Щербатих).

Охарактеризувати основні способи саморегуляції під час професійного стресу. Аутогенне тренування. Біологічний зворотний зв'язок (БОЗ). Використання позитивних образів (візуалізація). Дихальні техніки. Ідеомоторне тренування. М'язова релаксація. Нейролінгвістичне

програмування (НЛП). Фізичні вправи.

### Питання 3

Що таке психічне (емоційне) вигорання? Хто ввів цей термін у науковий обіг? Яка структура психічного (емоційного) вигорання відповідно до моделі К.Маслач? Охарактеризувати кожний компонент.

Відмінності між стресом і вигоранням.

Помилкові підходи до розуміння вигорання за Л.О.Кітаєв-Смик.

Поняття професійного вигорання. Як проявляються стани зниженої працездатності? Що таке втома?

Які є фактори ризику розвитку професійного вигорання? Охарактеризувати їх. Охарактеризувати процес розвитку синдрому професійного вигорання.

В чому полягає суть подолання та профілактики професійного вигорання? Які напрямки профілактики професійного вигорання Ви знаєте? Практичні заходи щодо профілактики професійного вигорання за О.В. Змановською і В.Ю. Рибниковим. Які заходи відносяться до організаційно-управлінських? Охарактеризувати групові заходи профілактики професійного вигорання. Індивідуальні заходи профілактики професійного вигорання. На які фактори (заходи) легше впливати?

### **Література:**

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Жданова І.В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет наукового дослідження. *Право і безпека*. №4. Харків : ХНУВС, 2015. С.150-155
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
5. Чепіга Л.П. Психопрофілактика професійного вигорання працівників поліції. *В кн.: Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб./ [О.О. Євдокімова, І.В.Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред.В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. – 426 с. (С. 384 – 394).
6. Шахова О.Г. Психотехнології опанування професійним стресом у діяльності поліції. *В кн.: Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 326-342.

### **Практичне заняття. Професійне здоров'я особистості**

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики та подолання професійного стресу та професійного вигорання.

Місце проведення: аудиторія.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

**Навчальні питання:**

1. Оволодіння засобами опанування професійним стресом..
2. Діагностика та профілактика професійного вигорання.

**Література:**

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
3. Чепіга Л.П. Психопрофілактика професійного вигорання працівників поліції. У кн. *Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб./ [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнко; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. – 426 с. (С. 384 – 394).
4. Шахова О.Г. Психотехнології опанування професійним стресом у діяльності поліції. В кн.: *Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 326-342.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланк з поняттями, ручка.

**План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Оволодіння методами та засобами опанування професійним стресом. Знайомство з тактикою боротьби зі стресом в залежності від часу його настання. Засвоєння основних способів саморегуляції під час стресу: аутогенне тренування, біологічний зворотний зв'язок, використання позитивних образів (візуалізація), нейролінгвістичне програмування (НЛП), фізичні вправи, TRE.
2. Виконання методики «Опитувальник професійного вигорання К.Маслач» в адаптації Н. Є. Водоп'янової. Оцінка ступеня емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції професійності. Профілактика професійного вигорання.

**4. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті**

**Основна:**

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с

2. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. К.: Центр учб. літ., 2018. 214 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] . Чернівці : Рута, 2020. 201 с.
5. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Т41 Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

#### Допоміжна:

7. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
8. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
9. Балабанова Л.М, Дусенко Д.І., Жданова І.В. Концептуальні положення проблеми здорового способу життя в умовах сучасності . *Conference Proceedings of the International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World* (October 24 - 25, 2018, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2018. pp. 311-314.
10. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 488 с.
11. Жданова І.В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет наукового дослідження. *Право і безпека*. №4. Харків: ХНУВС, 2015. С.150-155.
12. Жданова І.В. Психологічні аспекти формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців. *Актуальні проблеми теорії та практики психологічної допомоги*. Матеріали VII Харківських міжнародних психологічних Читань, 25-26 лист. 2015 р. Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. С.47- 48.
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія /за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
14. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2016. 288 с.
15. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2020. 272 с
16. Кукуруза Г.В., Беляєва О.Е, Цилюрик С.М., Кирилова О.О. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен . *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип. 32. 2017. С. 148- 157.

17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
18. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 188 с.
19. Павлик Н.В. Структура та критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2021 № 2 (20). С. 34-39.
20. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. - 2-ге вид., випр. і допов. - Київ : Медкнига, 2019. 111 с
21. Розвиток мотивації до здорового способу життя: Інформаційно-методичний посібник для офіцерів та сержантів / укладачі: Бойко О. В., Литвиненко Е. С., Страшко С. В. Київ : Програма розвитку ООН, 2019. 166 с.
22. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленюк та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.
23. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ВД «Слово», 2017. 128 с.
24. Токман А. А. Психологія способу життя : навч. посіб. Ч. 1. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 344 с.
25. Устав (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. ВООЗ: сайт. 2016.
26. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 128–129.
27. Чепіга Л.П. Психопрофілактика професійного вигорання працівників поліції. У кн. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб./ [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 384 – 394.
28. Шахова О.Г. Психотехнології опанування професійним стресом у діяльності поліції. В кн.: *Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 326-342

#### **Нормативно-правові акти:**

29. Закони України про охорону здоров'я: Збірник нормативно-правових актів. Тернопіль: Укрмедкнига, 2020. 464 с.
30. Устав (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. ВООЗ: сайт. 2016.
31. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua/ua>
32. Офіційний сайт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти <https://naqa.gov.ua/>

33. Пошукова система Google Академія - <http://scholar.google.com>
34. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
35. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
36. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
37. Сайт «Brain Maps» - <http://brain-maps.org/>
38. Сайт <http://clinicpsy.ucoz.ru/index/0-41>
39. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
40. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>