

Матеріал практичних занять з дисципліни «Психічне здоров'я»

Кредит 1. Психічне здоров'я

Тема 1. Здоров'я людини в контексті психології

Тема 1. Здоров'я людини в контексті психології

Мета: розібрати та засвоїти категорію здоров'я у контексті психології

План

Уявлення про здоров'я людини.

Біологічне здоров'я.

Психологія здоров'я та здорового способу життя.

Соціальне здоров'я.

Психологічне відношення людини до власного здоров'я.

Теми доповідей:

1. Дати порівняльну характеристику понять психології здоров'я і психічного здоров'я: відмінності, подібності.
2. Охарактеризувати вислів: «Особистість - соціальна істота»
3. Сучасне суспільство і психічне здоров'я в Україні
4. Динаміка психіатричних захворювань в період з 2009 до 2018 року
5. Аналіз найбільш поширених наукових уявлень про феномен здоров'я

6. Значення психолога в формуванні (підтримці) психічного здоров'я.
7. Фактори, що формують здоров'я
8. Класифікація психічних аномалій запропонована німецьким психіатром Еміль Крепеліним

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

Тезисна законспектувати доповідь на тему: «Особистість і умови її розвитку і здоров'я», з якими В.М. Бехтерев виступив у вересні 1905 р. у Києві на 2-му з'їзді російських психіатрів.

Література

- Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. – СПб., 1998.
- Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2.
- Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. - СПб., 1999.
- Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
- Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. – М., 2001.
- Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. Сер. 6.-1991. Вып. 4.
- Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. – СПб., 1999.
- Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб., 1996.
- Никифоров Г. С. Психическое здоровье // Психология / Под ред. А. А. Крылова. -СПб., 1998.
- Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 2000.
- Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. – СПб., 2002.
- Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 1991.
- Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2000.
- Ходырева Н. В. Психологические факторы здоровья // Актуальные проблемы практической психологии. – СПб., 1992.
- Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 1991.

Тема 2. Медико-біологічні та соціальні проблеми здоров'я

Мета: пропрацювати медико-біологічні та соціальні проблеми здоров'я

План

Основні визначення здоров'я.

Біологічна, соціальна та психологічна сутність здоров'я.

Адаптація організму до зовнішніх факторів середовища.

Фактори, що впливають на здоров'я людини.

Теми доповідей:

Визначення здоров'я та психічного здоров'я і завдання дослідження
Взаємозв'язок з іншими науками
Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження
Проблема психічного здоров'я
Фактори, що формують здоров'я
Психологічні фактори здоров'я
Здоров'я як соціальний феномен
Соціальна структура і здоров'я
Адаптаційні резерви організму
Рухова активність і фізичне здоров'я
Оцінка і самооцінка фізичного здоров'я

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5)

Література

1. Абрамова Г. С., Юдчиц Ю. А. Психология в медицине: Учебное пособие. – М., 1998.
2. Гарбузов В. И. Человек, жизнь, здоровье. (Древние и новые каноны медицины). – СПб., 1995.
3. Гурвич И. Н. Социологическое исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи // Социология молодежи. Кн. III. – М., 1995.
4. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М., 1988.
5. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984.
6. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб., 1996.
7. Семичев С. Б. Предболезненные психические расстройства. – М., 1987.

Кредит 2. Фактори та принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

Тема 3. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я

Мета: з'ясувати та дослідити фактори підвищення рівня психічного здоров'я

План

Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення.

Чинники, що впливають на психічне здоров'я індивіда.

Профілактичні заходи та методи лікування

Теми доповідей:

Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження Проблема психології здоров'я
Фактори, що формують здоров'я
Психологічні фактори здоров'я
Фізичне здоров'я - визначення, фактори фізичного здоров'я.
Рухова активність і фізичне здоров'я.
Оцінка фізичного здоров'я.
Охарактеризуйте показники здоров'я тендерних груп. Назвіть теоретичні моделі, що пояснюють відмінності в стані здоров'я залежно від підлоги.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5)

Додаткові питання підвищеної складності:

Охарактеризуйте вплив сім'ї на здоров'я чоловіків і жінок. У чому причини відмінностей в цьому впливі?

Які основні механізми впливу віку на здоров'я? Покажіть співвідношення впливу соціальних і біологічних чинників на процес старіння.

Опишіть чинники, що впливають на здоров'я чоловіків і жінок в течію життєвого шляху.

Література

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

Серкач М.Ф. Психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во «Академический проспект Гаудеамус», 2015.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2013.

Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с англ. Л.А. Владимирского – М.: Советский спорт, 2011. – 288 с

Голінько, В. І. Валеологія. Основні засади здорового способу життя [Текст] : навч. посіб. / В. І. Голінько [та ін.] ; Національний гірничий ун-т. - Д. : НГУ, 2015.

Загальна теорія здоров'я і здоров'я збереження [Текст] : колективна монографія. - Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.

Исаев Ю.П., Попова Л.А. Практическая валеология здоров'я.-К.-2009.-190 с.

Тема 4. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

Мета: визначити принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

План

Життя і здоров'я людини.

Вплив різних чинників на формування здоров'я.

Демографічна ситуація в Україні.

Критерії здоров'я.

Додаткові питання підвищеної складності:

Як впливають на здоров'я освіта, матеріальне становище, посадова позиція? Дайте визначення статусній не конгруентності (не консистентності). Опишіть її вплив на здоров'я.

Що дозволяє виділяти в суспільстві професійні групи і говорити про професійне здоров'я?

Охарактеризуйте основні теоретичні моделі, що описують співвідношення трудової діяльності і активності у час дозвілля.

Охарактеризуйте основні механізми дії стресу соціальних змін на здоров'ї популяції і суспільства.

За якими критеріями визначаються територіальні спільноті? Охарактеризуйте зміст соціально-екологічного підходу до здоров'я членів територіальної спільноті.

Перечислите показники соціальної дезорганізації територіальних спільнот. Як вони дозволяють охарактеризувати міську територію

Опишіть зв'язок здоров'я з територіальними переміщеннями населення.

Дайте визначення соціальних організацій. Перерахуйте механізми впливу соціальних організацій на здоров'ї суспільства.

Література

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

Серкач М.Ф. Психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во «Академический проспект Гаудеамус», 2015.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2013.

Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с англ. Л.А. Владимирского – М.: Советский спорт, 2011. – 288 с

Голінько, В. І. Валеологія. Основні засади здорового способу життя [Текст] : навч. посіб. / В. І. Голінько [та ін.] ; Національний гірничий ун-т. - Д. : НГУ, 2015.

Загальна теорія здоров'я і здоров'я збереження [Текст] : колективна монографія. - Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.

Исаев Ю.П., Попова Л.А. Практическая валеология здоров'я.-К.-2009.-190 с.

Кредит 3. . Психічне здоров'я та здоровий спосіб життя.

Тема 5. Здоровий спосіб життя та його компоненти.

Мета: розібрати поняття “здорового способу життя”, визначити сприйнятні моделі.

План

Психологічні особливості формування здорового способу життя.

Компоненти здорового способу життя.

Психологічні протиріччя способу життя, що впливають на здоров'я.

Хвороби, які пов'язані зі способом життя.

Теми доповідей:

Поняття «спосіб життя».

Основи раціонального харчування

Особиста гігієна та здоров'я

Рухова активність і здоров'я

Кодекс здоров'я

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5)

Контрольні питання:

1. Що собою являє поняття «спосіб життя»?
2. Які основні фактори, що детермінують спосіб життя?
3. У чому сутність поняття «здоровий спосіб життя»?
4. Які основні складові та принципи здорового способу життя?
5. У чому сутність раціонального харчування?
6. У чому сутність культури харчування?
7. Який вплив справляють гіподинамія та гіпокінезія на стан організму людини?
8. Яке значення рухової активності для підтримки здоров'я?
9. У чому сутність особистої гігієни і яке її значення в збереженні стану здоров'я?
10. Які основні правила загартовування організму?

Література

1. Агаджанян Н. А., Ананьев В. А., Андреев Ю. А. и др. Основы валеологии. Кн. 1, 2, 3. – Киев.: Олимпийская литература, 1999.
2. Ананьев В. А., Давиденко Д. Н., Петленко В. П., Хомутов Г. А. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
3. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота: В 5 т. Т. 1-5. Физическое и психическое здоровье. – СПб.: Петроградский и К^о; Минск: Оракул, 1996-1997.
4. Волков В. Ю., Ланев Ю. С, Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ.БПА, 2001.
5. Давиденко Д. Н., Зорин В. Е., Борилкевич В. Е. и др. Социальные и биологические основы физической культуры / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУ, 2001.
6. Додали В. А. Питание как фактор здорового образа жизни // Вестник Балтийской академии. Вып. 9. – СПб.: БПАД996.

Тема 6. Дослідження здорового способу життя.

Мета: набути навичок з дослідження здорового способу життя за допомогою анкетування, тестування та опитування

План

Анкетування як метод дослідження здорового способу життя.

Специфіка опитування при дослідженні здорового способу життя.

Тестування як метод дослідження здорового способу життя.

Заняття проводиться за допомогою психодіагностичного комплексу.

Контрольні питання:

1. У чому полягає фізіологічна сутність аеробного працездатності і максимального споживання кисню?
2. У чому полягає принцип прямого визначення максимального споживання кисню?
3. Як можна проінтерпретувати отримані значення МПК?
4. Яка психофізіологічна сутність методу визначення МКД?
5. Які принципові технічні основи методу?
6. Які обмеження застосування методу визначення МКД?
7. У чому сутність методу визначення фізичної працездатності за допомогою 6-моментної функціональної проби?
8. Яким чином визначається адаптаційний потенціал організму людини і що він характеризує в залежності від свого значення?
9. Яким чином визначається рівень фізичного здоров'я?
10. Що лежить в основі самооцінки стану здоров'я?
11. Наведити яке опитування проводиться з приводу самооцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я

Практичні справи:

Визначення аеробного працездатності (пряме визначення максимального споживання кисню) (Д. Н. Давиденко)

Оцінка анаеробної продуктивності (визначення максимального кисневого боргу) (Д. Н. Давиденко)

Оцінка фізичного стану (Д. Н. Давиденко)

Оцінка фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту (Д. Н. Давиденко)

Оцінка фізичної працездатності за даними тесту РВС і непрямого визначення МПК (Д. Н. Давиденко).

Оцінка фізичної працездатності за допомогою 6-моментної функціональної проби (Д. Н. Давиденко)

Визначення адаптаційного потенціалу (Д. Н. Давиденко)

Інтегральна оцінка рівня фізичного здоров'я.

Самооцінка фізичного здоров'я

Додаток 1. Опитувальник Кейрсі

Додаток 2. Зразок реєстраційного листа до опитувальником Кейрсі

Література

Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. – СПб., 1998.

Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2.

Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. - СПб., 1999. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.

Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. – М., 2011.

Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. Сер. 6.-1991. Вып. 4.