

## **Завдання для самостійної роботи студентів**

### **Кредит 1. Психічне здоров'я**

#### **Тема 1. Здоров'я людини в контексті психології.**

##### **ПЛАН**

Уявлення про здоров'я людини. Біологічне здоров'я. Психічне здоров'я. Соціальне здоров'я. Психологічні чинники, які впливають на здоров'я. Психологічне відношення людини до власного здоров'я.

#### **Контрольні питання:**

Охарактеризуйте основні етапи становлення психології здоров'я і її сучасний

стан.

Наведіть відомі підходи до визначення психології здоров'я як нового наукового напрямку.

Розкрийте предметну область досліджень в психології здоров'я. Покажіть, в чому полягає взаємозв'язок психології здоров'я з психічним здоров'ям. Надайте аналіз психологічних чинників здоров'я

**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.

**Тема2. 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. Показники здоров'я. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Система охорони здоров'я в Україні.

#### **Контрольні питання:**

1. Дайте аналіз відомих підходів до визначення здоров'я.
2. Розкрийте поняття «здоров'я» як системне.
3. Покажіть взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.
4. Назвіть критерії психічного і соціального здоров'я і дайте їх змістовну характеристику.
5. Що таке психологічна стійкість особистості?
6. Що підвищує і що знижує психологічну стійкість особистості?
7. Як пов'язані віра та психологічна стійкість особистості?
8. Яке значення релігійної віри в аспекті психологічної стійкості?
9. Охарактеризуйте домінанти активності, що виступають як опори психологічної стійкості особистості.
10. Охарактеризуйте групи психологічних залежностей, які можуть виникнути при зниженою психологічної стійкості особистості.

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

**Тема 3. 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. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та методи лікування

#### **Контрольні питання:**

Психічна складова здоров'я.

Духовна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення.

Шляхи відновлення та покращення психічного здоров'я.

Психологічні принципи формування соціального здоров'я.

Психологічні шляхи покращення соціального здоров'я.

Значення адаптації в навколишньому середовищі.

**Питання підвищеної складності:**

1. Чи можна стверджувати, що діонісійські свята і орфические містерії, відбувалися в Древній Греції, виконували психогігієнічні функції, і якщо так, то чому?
2. Розкрийте зміст слів ентузіазм, евтюмія, апатія, атараксія.
3. Як ви розумієте вислів Сенеки про мудреця: «Для життя йому багато потрібно було, а для блаженства тільки високий і здоровий дух, який зневажає фортуну»?
4. Яке відношення до афектів в філософії Б. Спінози?
5. Яку якість індивіда Гегель вважає проявом душевної зрілості?
6. Як співвідносяться в його концепції душевна зрілість і душевне здоров'я?
7. Які причини «невдоволення культурою» по З. Фрейду?
8. Як культура може провокувати втрату людиною душевного здоров'я з точки зору К. Хорні?
9. Чому, на думку Е. Фромма, сучасна західна культура несприятлива для душевного здоров'я людини?
10. Які риси характеризують зрілу особистість по Г. Оллпорту і А. Маслоу?
11. Маслоу А. стверджує, що душевно здоровій людині властиво «опір акультурації». Чи згодні ви з ним? Обґрунтуйте свою позицію.
12. У чому сутність процесу індивідуації, описаного К. Г. Юнгом? Як цей процес співвідноситься з душевним здоров'ям людини?
13. Як пов'язані душевне здоров'я людини і усвідомлення ним сенсу свого життя?
14. Як впливають на душевне здоров'я людини сучасні тенденції в розвитку життєзабезпечуючої підсистеми культури?

**Тема 4. 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.

**Контрольні питання**

1. Дайте аналіз відомих підходів до визначення здоров'я.
2. Розкрийте поняття «здоров'я» як системне.
3. Покажіть взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.
4. Назвіть критерії психічного і соціального здоров'я і дайте їх змістовну характеристику

**Завдання:**

1. Розподіліть критерії психічного і соціального здоров'я по структурним складовим особистості чи якимось іншим підставах.
2. Перерахуйте деякі з найбільш часто званих в літературі критеріїв здоров'я, спробувавши розподілити їх відповідно до видів проявів психічного (процеси, стани, властивості).

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

#### **Тема 5. Психологія здорового способу життя. Здоровий спосіб життя та його компоненти**

##### **ПЛАН**

Психологічні особливості формування здорового способу життя. Компоненти здорового способу життя. Психологічні протиріччя способу життя, які впливають на здоров'я. Хвороби, Які пов'язані зі способом життя.

##### **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?

#### **Тема 6. Дослідження здорового способу життя.**

##### **ПЛАН**

Анкетування як метод дослідження здорового способу життя. Специфіка опитування при дослідженні здорового способу життя. Тестування як метод дослідження здорового способу життя.

##### **Контрольні питання**

1. Компоненти здорового способу життя.
  2. Психологічні протиріччя способу життя, які впливають на здоров'я.
  3. Хвороби, Які пов'язані зі способом життя.
  4. Анкетування як метод дослідження здорового способу життя.
  5. Специфіка опитування при дослідженні здорового способу життя.
  6. Тестування як метод дослідження здорового способу життя.
-