

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
до навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»
4 курс, 7 семестр, 2020-21навч.р.

Викладачі:

Лекції, практичні заняття у гр.ПС-41: зав.каф.прикладної психології, д.психол.наук
Кряж Ірина Володимирівна ikryazh@karazin.ua

Практ.заняття ПС-42, ПС-43 ст.викладач Севост'янов Павло Олександрович,
mikematusov@gmail.com

Також для письмового спілкування й обговорення нагальних питань щодо підготовки до практичних занять та надання додаткових матеріалів для кожної групи буде створено окремі Telegram-групи (2020КаразинПсЗд41, 2020КаразинПсЗд42, 2020КаразинПсЗд43).

Методи контролю та розподіл балів, що отримує студент

№	Вид роботи	Максимальна кількість балів
1	Робота на лекціях	1 бал x 8 лекцій = 8 балів
2	Робота на практичних заняттях	3 бали x 16 занять = 48 балів
3	Письмовий огляд та виступ з презентацією емпіричного дослідження з психології здоров'я (за матеріалами наукової статті)	40 балів
4	Участь у проведенні дослідження чинників психологічного здоров'я	4 бали (+4 бонусних бали)
	Σ	100 балів (+4)

Як оцінюється робота студента? Що враховується при оцінюванні?

1. **Аудиторна робота на лекціях** оцінюється в 1 бал – за належне виконання письмового експрес-контролю (у Гугл-формі).
2. **Аудиторна робота на практичних заняттях** оцінюється від 1 балу (присутність на занятті з помилковим виконанням завдань та епізодичними висловлюваннями) до 3 балів (якісне виконання всіх завдань та активна змістовна участь в обговоренні всіх питань).
3. **Письмовий огляд та обговорення у групі емпіричного дослідження з психології здоров'я (за матеріалами наукової статті) з презентацією** – оцінюється з 36 балів.

Студенти обирають наукову статтю, обирають дату виступу, за тиждень до призначеної дати виступу студенти надають огляд наукової статті викладачу та надають саму статтю або підготовлені матеріали для ознайомлення студентам групи.

Виступ (обговорення) складається з двох частин – 1) 10 хв. – презентація основних матеріалів статті (в Power Point), 2) 15 хв. – організація дискусії у групі та відповіді на питання аудиторії.

Якщо стаття **англійською** мовою, завдання може виконуватися двома студентами з наданням одного огляду та спільним виступом, окрім самої статті групі також надається стислий реферат статті з основними результатами дослідження українською мовою.

Критерії оцінювання:

2 бали - Своєчасність (надання інформації для складення графіка виступів, надання статті/інформаційних матеріалів групі, надання викладачу огляду для ознайомлення).

17 балів – Огляд наукової статті:

2 бали - Відповідність формальним вимогам (обсягом не більше 1 сторінки, Times New Roman 11, інтервал 1),

15 балів – Наявність та повнота основних структурних елементів:

- Чи розкрита / є переконливою та в чому полягає актуальність проблеми?
- Як пов'язане це дослідження з проблематикою психології здоров'я?
- Чи сприяє /яким чином сприяє це дослідження розумінню психологічного благополуччя особистості?
- Чи можуть бути (яким чином) результати дослідження використані у практичній роботі?
- У чому полягають обмеження та перспективи дослідження?)

21 бал – Виступ:

9 балів – Презентація:

- Чи вірно надані вихідні дані статті?
- Чи коректно докладено про теоретичні засади, завдання, гіпотези (якщо прописані у статті), методи, результати дослідження?
- Чи сприяли слайди кращому сприйняттю інформації?

12 балів – Організація дискусії:

- Чи вдалася проблематизація актуальності дослідження, його теоретичного та практичного значення для психології здоров'я, його обмежень та перспектив?
- Наскільки вдалося залучити студентів групи до обговорення? Чи вдалося «надихнути» аудиторію на додаткові питання / роздуми?
- Наскільки влучними були відповіді на питання аудиторії?

Попередження

Ви маєте бути самостійними в роботі з науковою статтею. Якщо з'ясується, що є дублювання (повне або певних текстових фрагментів) двох оглядів або презентацій статті, що подаються студентами різних груп, обидві роботи **не будуть зараховані**. Буде надана можливість опрацювати іншу статтю, але оцінку за цю роботу **буде знижено на 10 балів**.

4. Участь у проведенні дослідження чинників психологічного здоров'я 4 бали (+4 бонус)

Кожному студенту пропонується **до 16 вересня** пройти самому тестові методики, після чого (починаючи з 17 вересня) – залучити до проходження тестування ще одного-двох респондентів у віці від 30 років (одну жінку або/та одного чоловіка). За залучення другого респондента студент отримує додаткові 4 бали (бонус).

Посилання на Гугл-форму для проходження тестування:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIq84PCi_W7VtoQE1ZRX0GJ_IN-Tnro9TPxZhIAgQlytMuZg/viewform?usp=pp_url

Увага! 1) Обов'язково попередьте своїх респондентів, щоб вони у відповідному пункті вказали ваше прізвище (прізвище особи, яка запросила їх до участі в дослідженні)

2) Вкажіть своє справжнє прізвище (у відповідь на пункт «Нік, ім'я», конфіденційність наданої інформації гарантується). Ця вимога не розповсюджується на запрошених вами респондентів, вони вказують лише свій нік (будь-яке ім'я).

Чи можна «відпрацювати» пропущене заняття?

Лише у тому випадку, коли заняття пропущене з поважної причини (є документ, що підтверджує це).

Якщо ви, за підтвердженою документально поважною причиною, не можете виступити з

презентацією статті в означений термін, ви маєте одразу попередити про це викладача.

План практичних занять

№ з/п	Назва теми / Література основна (додаткова)	Кількість годин
1.	Проблематика та головні поняття психології здоров'я / 1, 3, 5, 6 (2)	2
2.	Професійна діяльність психолога в психології здоров'я / 6 (розд.9)	2
3.	Еталони здоров'я / 4	2
4.	Критерії психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя / 1, 6, 9 (5, 15, 16)	2
5.	Модель психологічно благополучної особистості К.Ріфф / 1, 6 (9, 13)	2
6.	Особистісні ресурси та особистісний потенціал. Життестійкість, установки життестійкості/ 1,6,7 (3,5,9, 19)	2
7.	Теорія салютогенезу. Почуття когерентності / (7,8)	2
8.	Психологічне благополуччя в ракурсі теорії самодетермінації / (5)	2
9.	Самоефективність, диспозиційний оптимізм, вітальність особистості / (1,3)	2
10	Екотерапія /(12)	2
11	Здоров'язбережувальна поведінка / 3,6,10 (4,10,12)	2
12	Внутрішня картина здоров'я / 1,5,6	2
13	Особистість і стрес. (Психологічний захист. Копінг-стратегії)	2
14	Професійне здоров'я. Емоційне вигорання / 6	2
15	Інформаційно-психологічна безпека особистості.	2
16	Психосоматичні порушення / 2, 6, 12 (6, 10)	2
	Разом	32

Рекомендована література

Основна

1. Прикладна психологія: навч.посібник. Розділ 7. Психологія здоров'я. / За ред. В.М.Павленко. – Х., 2015. – С.245-292.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья - Речь СПб, 2007 – 320с.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга I.. – СПб: Изд. Речь, 2006 г. – 384 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-352 с.
5. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
6. 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.
7. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37 (23-25, 30-31)
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006.- 607 с.
9. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя :Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
10. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
11. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І.В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – №1 (9). – С. 43-52.
12. Смолова Л.В. Психология взаимодействия с окружающей средой. – СПб, 2010 (с.54-77)

Допоміжна

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>
2. Баякина О.Я. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 11, 4 (5), 2009. – С.1197-1199.
3. Ерзин А.И. Проблема проактивности в психологии здоровья // NB: Психология и психотехника. — 2014. - № 1. - С.94-124. http://e-notabene.ru/psp/article_11536.html
4. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки, 2010, 12 (70). – С. 69-74.
5. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 3. С. 137–142.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
7. Осин Е.Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология, 2013, 3(3). – С. 42-60.
8. Осин Е.Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика, 2007, №3. – С. 22-40.
9. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3.
10. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченков. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
11. Рассказова Е. И. Методы диагностики качества жизни в науках о человеке // Вестн. Моск. Ун-Та. Сер. 14. Психология. 2012. № 3. – С. 95-107.
12. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.,1991.
13. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика, 2005, №3, с. 95-129.
14. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості // Юридична психологія, 2015, №2, с.106-115.
15. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an Introduction // Journal of Happiness Studies (2008) 9:1–11.
16. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health. A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being. – The British Psychological Society, 2009
17. Routledge1 C., Wildschut T., Sedikides C., Juhl J. Nostalgia as a Resource for Psychological Health and Well-Being // Social and Personality Psychology Compass, 2013, 7 (1), 808–818
18. Лаврик А.В. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Гуманизация образования, 2014, №1, с.44-47.
19. Никифоров Г. С. Практикум по психологии здоровья. Питер, 2005.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

<http://psypress.ru/articles/25199.shtml>

http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml

http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf

<http://syntone.ru/book/psihologiya-zdorovya-cheloveka/>

<http://mentalhelpguide.ru/section-exercises.php>

http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psychol_zdor_navch.pdf (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини)

<http://www.slideshare.net/ecopsyKarazin/ss-56746900>

<https://www.youtube.com/watch?v=DVdeLoQ3JPM&t=121s> (доповідь І.В.Кряж "Суб'єктивний зв'язок з природою як ресурс психологічного благополуччя в умовах глобальних екологічних змін", 2017)

<http://www.slideshare.net/ecopsyKarazin/ss-56746900> (Зв'язок з природою як чинник психологічного здоров'я)

Пет-терапія:

<http://human.snauka.ru/2015/03/10117>

<http://human.snauka.ru/2014/03/5639>

Шаронова Е. Г. Социальная реабилитация школьников при взаимодействии с природой.

https://portalus.ru/modules/shkola/rus_show_archives.php?subaction=showfull&id=1193750279&archive=1194448667&start_from=&ucat=&