

## ЗАВДАННЯ

для самостійної (дистанційної) роботи з дисципліни «Психологія здоров'я»

1) Огляди статей мають бути надані за графіком, у строки, які були визначені раніше. Виступи з презентацією статей та їх подальшим обговоренням відбудуться пізніше, коли повернемося до аудиторій.

2) Замість практичних занять, поки заняття в аудиторіях припинено, надається **завдання для самостійної роботи**, максимальна оцінка за виконання якого – 5 балів.

**Строки здачі кожного завдання**, починаючи з 17.03.20 – до **13.00** того дня, коли у вас за розкладом стоїть практичне заняття з психології здоров'я (вівторок – ПС-41, середа – ПС-43, четвер – ПС-42). Свої роботи ви надсилаєте: ПС-41 – [ikryazh@karazin.ua](mailto:ikryazh@karazin.ua)

ПС-42 та ПС-43 - [mikematusov@gmail.com](mailto:mikematusov@gmail.com)

Якщо роботи надходять з запізненням у вказаний день – оцінку буде знижено на 1 бал. Роботи, які відправлені наступного дня або ще пізніше – **не приймаються**, це оцінюється як **пропуск заняття**. Виключення - якщо завдання не виконане із-за поважної причини, яку підтверджено документом.

**Завдання:** на свій вибір студент готує за темою відповідного практичного заняття **есе** або **дайджест** інформаційних матеріалів з кількох (не менш 3х) джерел.

**Вимоги до оформлення обох типів роботи:** обсяг до 1 стор., Times New Roman, 11 кегль, інтервал 1, поля (л, п, в, н), мм: 20, 10, 10, 10.

Тема есе, як й тема дайджесту, визначається студентом самостійно, не має дублювати тему лекції/практичного заняття, має розкривати/ставити певну проблему, пов'язану з темою заняття.

**Есе** – творча робота, у вільній формі, виклад Ваших власних думок за запропонованою темою, підготовлений на основі вивчення цієї проблеми.

### Критерії оцінки есе:

- Формулювання теми есе і відповідність змісту заявленої теми
- Відсутність плагіату
- Самостійність викладу думки, розкриття своєї власної думки
- Глибина висвітлення теми
- Літературний стиль
- Відповідність вимогам до оформлення

|                                                  |  |
|--------------------------------------------------|--|
| Есе з психології здоров'я (практичне заняття № ) |  |
| студента(ки) гр. ПС-хх Прізвище І.Б.             |  |
| Тема                                             |  |
| Текст, текст, текст.....                         |  |

**Дайджест** – огляд кількох джерел за певною проблемою з висновком-узагальненням.

Окрім/замість рекомендованих джерел (див. Рекомендовану літературу) ви можете використати інші, у тому числі – інтернет-ресурси, зокрема – пости, огляди, відео, популярні статті, але одним з джерел обов'язково має бути наукова стаття у журналі з незалежним рецензуванням або підручник.

|                                                       |  |
|-------------------------------------------------------|--|
| Дайджест з психології здоров'я (практичне заняття № ) |  |
| студента(ки) гр. ПС-хх Прізвище І.Б.                  |  |
| Тема                                                  |  |
| Текст, текст, текст.....                              |  |
| .....                                                 |  |
| .....                                                 |  |
| Висновок: .....                                       |  |
| Інформаційні джерела:                                 |  |
| 1.                                                    |  |
| 2.                                                    |  |
| 3.                                                    |  |

### Критерії оцінки дайджесту:

- Формулювання теми дайджесту і відповідність змісту заявленої теми
- Відсутність плагіату (цитати мають бути в лапках)
- Використання не менш, ніж 3-х джерел
- Логічність, послідовність
- Глибина висвітлення теми, порівняння та узагальнення різних поглядів/оцінок/фактів
- Відповідність вимогам до оформлення, належне оформлення посилань на джерела інформації (бібліографічний опис публікації, web-адреса для інтернет-ресурсів тощо).

### План практичних занять

| № з/п (тиждень)     | Назва теми / Література основна (додаткова)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кількість годин |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                  | Проблематика та головні поняття психології здоров'я / 1, 3, 5, 6 (2)                                                                                                                                                                                                                                                           | 2               |
| 2.                  | Еталони здоров'я / 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2               |
| 3.                  | Критерії психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя / 1, 6, 8 (5, 15, 16)                                                                                                                                                                                                                                           | 2               |
| 4.                  | Модель психологічно благополучної особистості К.Ріфф / 1, 6 (9, 13)                                                                                                                                                                                                                                                            | 2               |
| 5. *<br>10-12.03.20 | Для ПС-42: Передумови психологічного благополуччя особистості. Теорія самодетермінації / 1,6 (3,5,9)                                                                                                                                                                                                                           | 2               |
| 6. *<br>17-19.03.20 | <b>Почуття когерентності та виміри життєстійкості особистості / (7,8)</b><br>Як можливі проблеми для розгляду у самостійної роботи:<br><b>Прокрастинація у ракурсі теорії самодетермінації.</b><br><b>Прокрастинація та психологічне здоров'я</b>                                                                              | 2               |
| 7. *<br>24-26.03.20 | <b>Вітальність особистості / (1,3)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2               |
| 8.                  | Зв'язок з природою як чинник психологічного здоров'я. Пет-терапія / 11<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DVdeLoQ3JPM&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=DVdeLoQ3JPM&amp;t=121s</a><br><a href="http://www.slideshare.net/ecopsyKarazin/ss-56746900">http://www.slideshare.net/ecopsyKarazin/ss-56746900</a> | 2               |
| 9.                  | Здоров'язбережувальна поведінка / 3,6,9 (4,10,12)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4               |
| 10.                 | Внутрішня картина здоров'я / 1,5,6                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2               |
| 11.                 | Психологічні параметри якості життя / 2,6 (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2               |
| 12.                 | Психосоматичні порушення / 2, 6, 11 (6, 10)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4               |

\* у таблиці відображені теми, обов'язкові для виконання на поточний момент. Їх кількість може змінитися в залежності від зміни терміну заборони аудиторних занять, пов'язаної з введенням карантину.

### 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. Никифоров Г. С. Практикум по психологии здоровья Питер, 2005.
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.

#### 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](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. Сельченко. – 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. Сельченко. – 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. Routledge 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

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

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

[http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2010/n5/Kasatkin\\_Bochaver\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml)

[http://valeolog.net/userfiles/978\\_1.pdf](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](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)

<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)

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