

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять з дисципліни
«Психо-соціальні моделі і здоров'я»

Ужгород - 2023

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Психосоціальні моделі і здоров'я» / Укладач: О.Л. Корольчук, В.В. Брич, Слабкий Г.О. Ужгород, 2023. 52 с.

Укладачі:

Корольчук Олена Ласлівна – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат наук з державного управління.

Брич Валерія Володимирівна – доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат медичних наук.

Слабкий Геннадій Олексійович – доктор медичних наук, професор, академік міжнародної академії освіти і науки, завідувач кафедри громадського здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Рецензенти:

ЛЮБІНЕЦЬ Олег Володимирович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я факультету післядипломної освіти Львівського національного медичного університету ім. Д. Галицького

ГОЛОВАНОВА Ірина Анатоліївна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарською трудовою експертизою міжнародного факультету Полтавського державного медичного університету.

Навчально-методичне видання розроблене з метою забезпечення студентів методичними рекомендаціями до практичних занять з дисципліни «Психосоціальні моделі і здоров'я». Видання укладене у відповідності до робочої програми з вказаної дисципліни, містить перелік необхідних знань та вмінь, теоретичних питань, тестових завдань та практичних завдань за темами змістових модулів, дозволяє забезпечити високу якість підготовки студентів до практичних занять.

Розглянуто та рекомендовано до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» від 24 січня 2023 року, протокол № 7

Розглянуто та схвалено до друку методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», від 26 січня 2023 року, протокол № 6

© Корольчук О.Л., 2023

©Кафедра наук про здоров'я, 2023

©ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2023

ЗМІСТ

	Вступ	4
	Програма навчальної дисципліни	9
Тема №1	Практичне заняття № 1, 2. Поняття про психо-соціальну модель здоров'я: актуальність та сучасне значення для забезпечення громадського здоров'я. Розвиток уявлень про здоров'я та його моделі	10
Тема №2	Практичне заняття № 3, 4. Поняття та значення складових біосоціальної моделі здоров'я. Детермінанти, чинники та фактори формування здоров'я у психо-соціальній моделі	13
Тема №3	Практичне заняття № 5, 6, 7. Поняття про «соціальне» та «психічне» здоров'я. Рівні соціального здоров'я. Ризики і детермінанти. Соціальні небезпеки для здоров'я та «соціальні» хвороби, їх профілактика	16
Тема №4	Практичне заняття № 8, 9. Діагностичний та лікувальний принципи у психо-соціальній моделі здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Внутрішня картина хвороби.	19
Тема №5	Практичне заняття № 10, 11, 12. Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Побудова моделі психічного здоров'я. Психічні розлади, причини, фактори розвитку Практичне заняття № 13.	21
	Модульне контрольне оцінювання № 1.	24
	Перелік теоретичних питань	
Тема №6	Практичне заняття №14, 15. Роль психосоціальних процесів у формуванні та збереженні здоров'я. Рівні впливу психосоціальних факторів на здоров'я.	27
Тема №7	Практичне заняття № 16,17. Соціалізація та здоров'я. Фактори впливу на формування способу життя особистості.	29
Тема №8	Практичне заняття № 18, 19. Сучасні моделі здоров'я-орієнтованої поведінки. Стель життя і здоров'я.	31
Тема №9	Практичне заняття № 20, 21, 22. Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Поняття про психосоматичні захворювання	34
Тема №10	Практичне заняття № 23, 24. Стрес, як сучасна детермінанта здоров'я - поняття, види, основи стресостійкості людини. Поняття, формування та розвиток резильєнтності Практичне заняття № 25.	37
	Модульне контрольне оцінювання №2.	39
	Перелік теоретичних питань.	
	Додаток 1	40

Вступ

Шановні студенти!

Ласкаво просимо до курсу «Психо-соціальні моделі і здоров'я» для спеціальностей 229 – «Громадське здоров'я, 227 - «Ерготерапія», 053 - «Клінічна психологія.

Розпочинаємо вивчення теми, що є надважливою в сучасному житті і діяльності кожної людини у світі. Адже, здоров'я є найважливішим суспільним благом, найпотужнішим ресурсом і потенціалом буття і розвитку, невід'ємним правом людини, показником якості життя людей, рівня розвитку країни та національної безпеки держави. Розуміння взаємозв'язку між психологічними процесами та гендерними аспектами є необхідним для ефективної роботи в області клінічної психології.

Сучасне суспільство стикається з унікальними викликами, пов'язаними з розмаїттям сучасних стресорів, їх нескінченними поєднаннями та непередбачуваністю наслідків впливу цих поєднань - це комплексно впливає на здоров'я людини, у т.ч. на психічне здоров'я і самооцінку індивіда. Сучасний цілісний погляд на здоров'я людини представлений у вигляді трьохкомпонентної моделі - триєдністю складових фізичної (біологічної), психічної (духовної) та соціальної - що знаходяться у постійній динамічній взаємодії та взаємовпливах як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Вони виокремлюються як концептуальні підходи, що розглядають взаємозв'язок між фізичним, психічним та соціальним блоками в утворенні та утриманні здоров'я: "все пов'язане з усім та все має відображення у всьому".

Ваші знання та розуміння біо-психо-соціальної моделі здоров'я стануть важливими інструментами у роботі з клієнтами та у власній професійній реалізації. Цей курс не лише надасть вам теоретичний фундамент у питаннях збереження та покращання здоров'я, але й сприятиме розвитку навичок, які будуть вам корисні в клінічній практиці та забезпечуватимуть можливості надання якісних високопрофесійних медичних та реабілітаційних послуг, працювати у складі мультидисциплінарних команд сучасної системи громадського здоров'я в Україні. Ваша здатність сприймати та розуміти різноманіття контекстуальних засад здоров'я буде ключовою для прийняття рішень з питань здоров'я у вашому житті і професійній діяльності та допоможе побудувати ефективні та здорові відносини з клієнтами.

Сподіваємося, що цей курс стане платформою для вашого особистого і професійного зростання, вкаже нові шляхи розвитку та допоможе зрозуміти, як зробити свій власний внесок у покращення здоров'я та благополуччя.

Бажаємо успіху у вашому навчанні та впровадженні отриманих знань у вашій майбутній професійній діяльності. Нехай цей курс буде для вас важливим кроком у напрямку глибокого розуміння важливості та вагомості здоров'я.

Бажаємо вам захоплюючого та плідного навчання.

Сучасна підготовка фахівців спеціальностей 229 – «Громадське здоров'я», 227 - «Ерготерапія», 053 - «Клінічна психологія за освітнім ступенем бакалавра/магістра відповідно до стандарту вищої освіти України та освітньо-професійних програм підготовки потребує набуття навичок спеціальних компетентностей, як наприклад - (СК3, СК15) «Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків та Розуміння принципів та вміння комплексно застосовувати методи психодіагностики, психокорекції, психореабілітації та психопрофілактики в роботі» та (СК13) «Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя». Дисципліна «Психо-соціальні моделі і здоров'я» забезпечить ознайомлення з базовими поняттями щодо здоров'я, підходами та моделями до його трактування і дослідження; надасть розуміння триєдності фізичних (біологічних), психологічних (психічних), соціальних елементів та їхньої постійної динамічної взаємодії та взаємовпливів; прояснить вплив різних факторів та чинників на здоров'я, основи його формування та збереження, засади та значення здорового способу життя; вплив кожної зі складових на формування і функціонування здорової особистості, людини, її благополуччя; навчить навичкам збереження, покращання здоров'я, профілактики його порушень різними методами та методиками, у т.ч. застосовуючи інструменти промоції здоров'я і навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих осіб, груп та населення загалом).

Основною метою вивчення дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» є набуття студентами навичок застосування вказаних теоретичних знань у практичній роботі. Метою вивчення навчальної дисципліни - є підготовка фахівців відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційними характеристиками та освітніми програмами підготовки, ознайомлення їх з базовими поняттями психо-соціальної моделі здоров'я, біологічних і соціально-психологічних проблем здоров'я та їх практичного значення, а також теоретичними та практичними основами застосування заходів збереження, покращання здоров'я у контексті біо-психо-соціальної моделі; ознайомлення з ситуацією щодо соціально-психологічних проблем здоров'я у світі та Україні, тенденціями розвитку методів регулювання та нормалізації станів, пов'язаних зі здоров'ям, у т.ч. формування здорового способу життя з урахуванням особистості людини, особливостей її культури та ціннісних

орієнтацій тощо; формування розуміння особливостей стану здоров'я і хворобливості; вміння досліджувати критерії психічного і соціального здоров'я, у т.ч. й проводити оцінку та самооцінку соціально-психологічного здоров'я; самостійно досліджувати психологію здоров'я та вплив різних чинників на здоров'я особи; формування здатності застосовувати набуті знання, уміння та навички з дисципліни для проведення науково-практичних досліджень в сфері громадського здоров'я, у т.ч. визначення факторів, що сприяють покращенню психо-соціального здоров'я як людини, так і громади вцілому, а також, організації і проведення заходів зміцнення і формування соціального та психічного здоров'я, формування у населення здорового способу життя та відповідального ставлення до особистого здоров'я; створення умов та забезпечення міжсекторальної взаємодії в інтересах здоров'я населення.

Відповідно до освітньо-наукової програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

загальні:

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 01);
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК 02);
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК 03);
- здатність працювати в команді (ЗК 04);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК 05);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово (ЗК 06);
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК 09);
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК 10);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 11);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 12);
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК 13);
- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні (ЗК 14);
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя (ЗК 15).

фахові:

- здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я (СК 01);
- здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у

- практиці фізичної терапії, ерготерапії(СК 04);
- здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії (СК 07);
 - здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії (СК 08);
 - здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта (СК 09);
 - здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов (СК 11);
 - здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів (СК 12);
 - здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя (СК 13);
 - здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії (СК 14);
 - здатність застосовувати методи оздоровлення при різних нозологічних станах в лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладах охорони здоров'я (СК 15);
 - здатність провадити професійну діяльність відповідно до потреб здоров'я, культурних цінностей та бажань пацієнтів/клієнтів (СК 16).

Набуття студентами навичок застосування вказаних теоретичних знань у практичній роботі.

Завдання:

1. Засвоєння студентами розуміння сучасного моделювання здоров'я як біо-психо-соціального феномену;

2. Формування навичок свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування здоров'язберігаючої компетентності.

3. Навчання теоретичним (психолого-педагогічним, медичним, екологічним, фізкультурним та ін.) основам здорового способу життя.

4. Набуття студентами певних адаптаційних навичок, розвиненість комунікативної та емоційно-вольової сфери в життєвому просторі особистості;

5. Підготовка фахівців, здатних об'єктивно аналізувати здоров'я через поєднання та взаємовплив трьох його складових, розуміння вагомості та важливості способу життя у формуванні та покращенні здоров'я, вміння визначати негативні впливи та володіти навичками їх корекції.

6. Усвідомлення студентами потреби та необхідності у збереженні здоров'я у 3- його вимірах, дотриманні здорового способу життя, стимулювання творчих підходів до фізичного, психологічного та соціального самовдосконалення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- 1) основні складові тривимірної моделі здоров'я, детермінанти, фактори та чинники здоров'я, складові здорового способу життя;
- 2) правила ведення здорового способу життя, особливості їх формування та вплив на здоров'я окремої людини та населення загалом;
- 3) характеристики окремих складових здоров'я і здорового способу життя (оптимальної рухової активності, раціонального режиму праці і відпочинку, раціонального харчування, особистої та психологічної гігієни та інших) та їх взаємовпливи;
- 4) інструменти і методики формування і покращання здоров'я, профілактики захворюваності впливу шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин) на здоров'я людини;
- 5) основні та інноваційні методи профілактики поширення шкідливих звичок серед різних категорій населення

вміти:

- 1) роз'яснювати основні складові здоров'я у біо-психо-соціалній моделі, їх взаємні дії та впливи, складові здорового способу життя, особливості їх формування та вплив на здоров'я окремої людини та населення загалом;
- 2) об'єктивно аналізувати фактори, чинники, детермінанти здоров'я, спосіб життя, визначати негативні впливи та володіти навичками їх корекції;
- 3) надавати рекомендації щодо формування індивідуальних програм покращання і збереження здоров'я на біологічному, психологічному, соціальному рівнях
- 4) визначати оптимальний та найбільш ефективний метод профілактики поширення шкідливих звичок, організувати його реалізацію серед різних груп населення;

Вивчення дисципліни «Психо-соціальні моделі і здоров'я» включає лекції, практичні заняття, самостійну та індивідуальну роботу студентів. Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом модульного та підсумкового (семестрового) контролю у вигляді заліку за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1

Теоретико-методологічні основи та загальні питання психо-соціальної моделі здоров'я

- Тема 1.** Поняття про психо-соціальну модель здоров'я: актуальність та сучасне значення для забезпечення громадського здоров'я. Розвиток уявлень про здоров'я та його моделі.
- Тема 2.** Поняття та значення складових біосоціальної моделі здоров'я. Детермінанти, чинники та фактори формування здоров'я у психо-соціальній моделі.
- Тема 3.** Поняття про «соціальне» та «психічне» здоров'я. Рівні соціального здоров'я. Ризики і детермінанти. Соціальні небезпеки для здоров'я та «соціальні» хвороби, їх профілактика.
- Тема 4.** Діагностичний та лікувальний принципи у психо-соціальній моделі здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Внутрішня картина хвороби..
- Тема 5.** Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Побудова моделі психічного здоров'я. Психічні розлади, причини, фактори розвитку.

Модульна контрольна робота № 1

Психологія здоров'я та соціально-психологічний супровід збереження здоров'я

- Тема 6.** Роль психо-соціальних процесів у формуванні та збереженні здоров'я. Рівні впливу психосоціальних факторів на здоров'я.
- Тема 7.** Соціалізація та здоров'я. Фактори впливу на формування способу життя особистості
- Тема 8.** Сучасні моделі здоров'я-орієнтованої поведінки. Стиль життя і здоров'я.
- Тема 9.** Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Поняття про психосоматичні захворювання.
- Тема 10.** Стрес, як сучасна детермінанта здоров'я - поняття, види, основи стресостійкості людини. Поняття, формування та розвиток резильєнтності.

Модульна контрольна робота № 2

Практичне заняття № 1,2

Тема № 1. Поняття про психо-соціальну модель здоров'я: актуальність та сучасне значення для забезпечення громадського здоров'я. Розвиток уявлень про здоров'я та його моделі.

Актуальність теми. Проголошений статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), затверджений у 1949 р., дає таке визначення: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини сьогодні вже очевидно, що стан здоров'я людини визначається не тільки біологічними (фізичними, соматичними, фізіологічними), чинниками і факторами, але й психічними та соціальним середовищем. Здоров'я розглядається як комплексний феномен, що включає в себе постійно взаємодіючі та взаємовпливаючі біологічний, психологічний, соціальний компоненти, розуміння інтеграції яких сьогодні є ключовим моментом для забезпечення повноцінного та гармонійного життя і розвитку.

Сучасна реальність, особливо під час глобальних викликів (пандемія, війна, стихійні лиха) актуалізувала важливість формування здорової психологічної складової з розвитком обов'язковим психологічної стійкості, резильєнтності, самопідтримки в умовах стресу. Вивчення психо-соціальних аспектів здоров'я допомагає розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки й на рівні громадського здоров'я, що є також важливим сьогодні. Перегляд уявлень про здоров'я та його моделі є важливим аспектом адаптації до нових викликів сучасного світу. Зміна парадигми здоров'я включає розуміння важливості психо-соціальних чинників та їх впливу на загальний стан здоров'я.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти тенденції у визначенні та дослідженні поняття здоров'я та його складових, ознайомитися з теоріями і моделями здоров'я, опанувати сучасну тривимірну модель здоров'я, як вона функціонує, з чого складається, що на неї впливає.

Конкретні цілі.

Знати:

1. визначення поняття «здоров'я», його складові та їх характеристику;
2. визначення поняття «фізичне здоров'я», його складові;
3. визначення поняття «психічне здоров'я», його складові;

4. визначення поняття «соціальне здоров'я», його складові
5. поняття «моделі здоров'я»;
6. основні теорії і концепції щодо дослідження та трактування здоров'я.

Вміти:

1. пояснити складові здоров'я та їх значення;
2. пояснити основні складові здоров'я та їх вплив на розвиток і життєдіяльність індивіда та суспільства;
3. розуміти тенденції розвитку вчень і трактувань здоров'я на різних етапах становлення суспільства.

Основні поняття: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, чинники здоров'я, громадське здоров'я, адаптація

Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна.

Детермінанти здоров'я – спадковість, екологія, охорона здоров'я (медицина), спосіб життя.

Спосіб життя - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
3. Що таке культура здоров'я? На що вона впливає?
4. Охарактеризуйте детермінанти здоров'я.
5. Як ВООЗ трактує здоров'я.
6. Дайте характеристику складовим здоров'я.

7. Поясніть етіологічний принцип біо-психо-соціальної моделі здоров'я.
8. На яких принципах побудована і функціонує біо-психо-соціальна модель здоров'я.
9. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
10. Охарактеризуйте рівні здоров'я.
11. Що таке діатез-стресова модель здоров'я.
12. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
13. Поясніть, що таке санітарна освіта, та вкажіть її завдання.
14. Які знаєте моделі здоров'я, охарактеризуйте.
15. Значення здоров'я індивіда для громадського здоров'я
16. Дайте характеристику основним проблемам громадського здоров'я.

Практичне завдання:

1. Намалюйте власне «колесо» здоров'я.
2. Розробіть план заходів щодо його покращення у кожній складовій.

Практичне заняття № 3,4

Тема № 2: Поняття та значення складових біо-психо-соціальної моделі здоров'я. Детермінанти, чинники та фактори формування здоров'я у психо-соціальній моделі здоров'я.

Актуальність теми. Проголошений статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), затверджений у 1949 р., дає таке визначення: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини сьогодні вже очевидно, що стан здоров'я людини визначається не тільки біологічними (фізичними, соматичними, фізіологічними), чинниками і факторами, але й психічними та соціальним середовищем. Здоров'я розглядається як комплексний феномен, що включає в себе постійно взаємодіючі та взаємовпливаючі біологічний, психологічний, соціальний компоненти, розуміння інтеграції яких сьогодні є ключовим моментом для забезпечення повноцінного та гармонійного життя і розвитку.

Сучасна реальність, особливо під час глобальних викликів (пандемія, війна, стихійні лиха) актуалізувала важливість формування здорової психологічної складової з розвитком обов'язковим психологічної стійкості, резильєнтності, самопідтримки в умовах стресу. Вивчення психо-соціальних аспектів здоров'я допомагає розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки й на рівні громадського здоров'я, що є також важливим сьогодні. Перегляд уявлень про здоров'я та його моделі є важливим аспектом адаптації до нових викликів сучасного світу. Зміна парадигми здоров'я включає розуміння важливості психо-соціальних чинників та їх впливу на загальний стан здоров'я.

Загальна мета: зрозуміти складові здоров'я та їх значення, з'ясувати чинники, фактори впливу у конкретних складових здоров'я крізь парадигму біо-психо-соціальної моделі.

Конкретні цілі.

Знати:

1. складові здоров'я та їх характеристику;
2. «фізична складова» сучасної моделі здоров'я, її значення, фактори впливу, протекції та порушення;
3. «психічна складова» сучасної моделі здоров'я, її значення, фактори впливу, протекції та порушення;
4. «соціальна складова» сучасної моделі здоров'я, її значення, фактори впливу,

протекції та порушення;

5. основні тенденції до дослідження складових здоров'я.

Вміти:

1. пояснити складові здоров'я та їх значення;
2. пояснити основні складові здоров'я та чинники і фактори, що на них впливають;
3. розуміти тенденції розвитку досліджень щодо окремих складових здоров'я сучасної людини.

Основні поняття: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, чинники здоров'я, громадське здоров'я, адаптація

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Які елементи входять до біологічної складової здоров'я.
3. З чого складається психологічна складова БПС моделі здоров'я.
4. Які елементи включає соціальна складова БПС моделі здоров'я.
5. Чому важливо враховувати всі три компоненти БПС моделі здоров'я при його дослідженні.
6. Як взаємодія компонент БПС моделі визначає загальний стан здоров'я.
7. Що таке детермінанти здоров'я, як їх розглядають у контексті БПС моделі здоров'я.
8. Які чинники визначають біологічну складову БПС моделі здоров'я.
9. Як психічні фактори впливають на стан здоров'я людини.
10. Як соціальне середовище впливає на формування і підтримання (збереження) здоров'я.
11. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
12. Які психологічні фактори є важливими (протективними) для збереження здоров'я.
13. Як соціальна підтримка впливає на здоров'я.
14. Охарактеризуйте холістичний підхід до здоров'я.

15. Як економічні умови та соціокультурні фактори можуть визначати стан здоров'я.

Практичне завдання:

Кейс-студія: вплив емоційного стресу на фізичне та психічне здоров'я з метою розуміння зв'язку психічної та фізичної компонентти здоров'я ц ситуаціях стресу та визначення ролі соціальних факторів у керуванні стресом, відповідно, налагодженні здоров'я з т.з. БПС моделі.

Завдання: Оберіть сценарій або реальний випадок, де людина зіткнулася з емоційним стресом (наприклад, проблеми на роботі, особисті конфлікти, втрата близької людини).

Проаналізуйте: 1) Аналіз впливу на фізичну компоненту: оцініть, як емоційний стрес впливає на фізичний стан особи (наприклад, сон, апетит, енергію) та визначте можливі ризики для фізичного здоров'я. 2) Аналіз впливу на психічну компоненту: дослідіть ефекти стресу на психічне здоров'я, такі як зміни настрою, вияви депресії чи тривожності. Відмітьте та врахуйте, які психічні механізми застосовуються для подолання стресу. 3) Аналіз ролі соціальної компоненти: визначте, як соціальне оточення може впливати на сприйняття та подолання стресу, розгляньте можливі соціальні підтримки та ресурси, які можуть допомогти у подоланні стресу.

Надайте висновки та рекомендації:

1. сформулюйте висновки щодо взаємодії між біо-психо-соціальними аспектами у випадку стресу.
2. запропонуйте рекомендації для збереження балансу між фізичним та психічним здоров'ям в умовах стресу.

Практичне заняття № 5, 6, 7

Тема № 3: Поняття про «соціальне» та «психічне» здоров'я. Рівні соціального здоров'я. Ризики і детермінанти. Соціальні небезпеки для здоров'я та «соціальні» хвороби, їх профілактика.

Актуальність теми. Соціальне здоров'я - це не просто відсутність хвороб, але і активний стан, коли людина взаємодіє з оточуючим світом, має стабільні соціальні відносини та може реалізовувати свій потенціал. Психічне здоров'я - є невід'ємною частиною загального стану здоров'я людини, що забезпечує здатності людини до адаптації до стресових ситуацій, збереженні емоційного балансу та задоволенні від життя. Розуміння ризиків та детермінант, які впливають на соціальне та психічне здоров'я, дозволяє краще розуміти, які фактори визначають наше благополуччя та як можна працювати над їхнім покращенням. Соціальні небезпеки та "соціальні" хвороби – є вагомими чинниками громадського здоров'я, кількість яких невпинно зростає. Водночас, вони проявляють як оточуюче середовище може здійснювати впливи на здоров'я. Знання цих аспектів тематики здоров'я допомагає формувати та застосовувати ефективні стратегії їх профілактики та подолання. Розуміння соціального та психічного здоров'я є важливим етапом на шляху до налагодження повноцінного, здорового життя і тривалого активного довголіття.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти тенденції розвитку та впливу сучасних ризиків та детермінант здоров'я, ознайомитися з деталями соціальної та психічної складових сучасної тривимірної моделі здоров'я, як вона функціонує, з чого складається, що на неї впливає.

Конкретні цілі.

Знати:

1. Соціальну складові та її характеристику.
2. Психічну складові та її характеристику.
3. Поняття «психічне здоров'я», його складові.
4. Поняття «соціальне здоров'я», його складові.
5. Основні чинники здоров'я.
6. Основні детермінанти здоров'я.
7. Соціальні небезпеки здоров'я.
8. «Соціальні хвороби» сучасності.
9. Основні заходи профілактики порушень і проблем соціальної складової здоров'я.

Вміти:

1. пояснити складові здоров'я та їх значення;
2. пояснити соціальну і психічну складові здоров'я та їх вплив на розвиток і життєдіяльність індивіда та суспільства;
3. основні ризики і загрози здоров'ю у сучасному світі;
4. основні соціальні небезпеки для людини сьогодні;
5. основні «соціальні хвороби» та заходи їх профілактики.

Основні поняття: соціальне здоров'я, психічне здоров'я, психічне благополуччя, ризики здоров'я, детермінанти здоров'я, профілактичні заходи, соціальні небезпеки, соціальні «хвороби» суспільства

План практичного заняття:

1. Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
2. Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
3. Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Поясніть соціальну складову здоров'я.
2. Від яких факторів залежить соціальне здоров'я? Поясніть.
3. Охарактеризуйте детермінанти соціального здоров'я.
4. Охарактеризуйте детермінанти психічного здоров'я.
5. Як ви розумієте поняття соціальне здоров'я.
6. Як ви розумієте поняття психічне здоров'я.
7. У чому полягає значимість соціального та психічного здоров'я для загального здоров'я.
8. Охарактеризуйте рівні соціального здоров'я та як вони взаємодіють між собою.
9. Як соціальне здоров'я впливає на якість життя та соціальну інтеграцію.
10. Що таке ризики у контексті соціальної та психічної складових здоров'я.
11. Що таке детермінанти у контексті соціальної та психічної складових здоров'я.
12. Назвіть протективні та деструктивні фактори соціального здоров'я.
13. Назвіть протективні та деструктивні фактори психічного здоров'я.
14. Як соціальні небезпеки впливають на стан здоров'я індивіда і громади.
15. Як можна зменшити деструктивні впливи соціальних небезпек ризиків психічну і соціальну складові здоров'я.
16. Що ви розумієте під «соціальними хворобами».
17. Які ви знаєте ефективні стратегії подолання та профілактики соціальних хвороб.

18. Як оточуюче середовище впливає на соціальне та психічне здоров'я.
19. Які заходи можна застосовувати для покращення оточуючого соціального середовища з метою підтримки здоров'я.
20. Які можливі шляхи профілактики психічних розладів сучасного суспільства.
21. Які соціальні програми та ініціативи є, що сприяють покращенню соціального та психічного здоров'я в Україні.

Практичне завдання: підготовка есе, реферату, презентації.

Практичне заняття № 8, 9

Тема № 4: Діагностичний та лікувальний принципи у психо-соціальній моделі здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Внутрішня картина хвороби.

Актуальність теми. БПС модель здоров'я розглядає людське благополуччя як комплексну систему, де психічний та соціальний стан нерозривно пов'язані з фізичним. Важливими компонентами цієї моделі є діагностичні та лікувальні принципи, які не тільки визначають характер стану здоров'я, але й визначають шляхи його покращення. Діагностичні принципи у БПС моделі здоров'я відрізняються від традиційних методів - орієнтовані не лише на фізичні симптоми, але й на внутрішній психічний стан та соціальні фактори, що впливають на здоров'я. Ми розглянемо, як внутрішня картина здоров'я визначається не тільки фізичними показниками, але і емоційним станом та взаєминами в суспільстві. Лікувальні принципи цієї моделі базуються на індивідуальних особливостях кожної людини. Враховуючи внутрішню картину здоров'я та хвороби, лікування стає персоналізованим, з орієнтацією на психічні та соціальні аспекти. Ми дослідимо, як лікувальні стратегії можуть взаємодіяти із суттєвими факторами, що визначають психо-соціальне здоров'я.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти діагностичні та лікувальні принципи, які не тільки визначають характер стану здоров'я, але й визначають шляхи його покращення; визначити як лікувальні стратегії можуть взаємодіяти із суттєвими факторами, що визначають здоров'я у БПС моделі.

Конкретні цілі.

Знати:

1. визначення поняття «благополуччя», його складові та їх характеристику;
2. визначення поняття «фізичне благополуччя», його складові;
3. визначення поняття «психічне благополуччя», його складові;
4. визначення поняття «соціальне благополуччя», його складові;
5. визначення поняття «Діагностичні принципи», «Лікувальні принципи» БПС моделі здоров'я.

Вміти:

1. пояснити поняття благополуччя;
2. пояснити основні складові діагностичних принципів;
3. пояснити основні складові лікувальних принципів;
4. пояснити поняття «внутрішня картина здоров'я» та її значення для здоров'я людини і громади;
5. пояснити поняття «внутрішня картина хвороби» та її значення для здоров'я людини і громади.

Основні поняття: благополуччя, фізичне благополуччя, психічне благополуччя, соціальне, діагностичні принципи, лікувальні принципи, внутрішня картина хвороби, внутрішня картина здоров'я.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Що таке діагностичні принципи у БПС моделі здоров'я.
2. Що таке лікувальні принципи у БПС моделі здоров'я.
3. Які основні аспекти лікувальних принципів у психо-соціальной мод
4. Як враховуються індивідуальні особливості при виборі лікувальних стратегій.
5. Чому персоналізація лікування є ключовою у БПС моделі здоров'я.
6. Які індивідуальні фактори можуть впливати на вибір лікувальних методів.
7. Які основні відмінності між традиційною і БПС моделями діагностики здоров'я.
8. Які психічні та соціальні фактори враховуються при діагностиці в рамках БПС моделі здоров'я.
9. Що таке внутрішня картина здоров'я.
10. Як соціальне середовище впливає на внутрішню картину здоров'я.
11. Як соціальні аспекти враховуються при розробці лікувальних підходів.
12. Як виглядає профілактика хвороб в БПС моделі здоров'я.
13. Як профілактика у БПС моделі відрізняється від традиційних методів профілактики.
14. Що включає в себе поняття "внутрішня картина здоров'я" в контексті БПС моделі здоров'я.
15. Як психічний стан впливає на внутрішню картину здоров'я.
16. Як інтеграція психічного та фізичного здоров'я покращує результати лікування.
17. Як можна досягти гармонії між різними аспектами здоров'я.

Практичне завдання:

1. Підготувати доповідь-презентацію на обрану тему у межах теми 4.
2. Підготувати по 5 питань до кожної з пройдених тем.

Практичне заняття № 10, 11, 12

Тема № 5: Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Побудова моделі психічного здоров'я. Психічні розлади, причини, фактори розвитку.

Актуальність теми. Психічне здоров'я стає ключовим аспектом благополуччя, відіграючи важливу роль у взаємодії з соціальним середовищем та фізичним станом. БПС модель здоров'я наголошує на важливості розуміння та дбайливого ставлення до психічного благополуччя, особливо за сучасних умов життя і діяльності людей в Україні та світі: збільшення ризиків і загроз, їх комплексність і поєднаність впливів, непередбачуваність наслідків, настання і переживання епідемії та війни, спостереження за подіями у світі, маючи постійно величезні об'єми інформації, що надходить щомиті з різних напрямків життя і діяльності – все це чинить величезне навантаження на психічну систему людини, викликаючи її виснаженість, втомленість. БПС модель здоров'я визнає взаємозв'язок між емоційним станом, соціальними факторами та фізичним здоров'ям. Сьогодні ми розглянемо побудову моделі психічного здоров'я, вивчимо основні психічні розлади, їх причини та фактори розвитку. Побудова моделі психічного здоров'я в контексті психо-соціальної моделі охоплює різні аспекти, починаючи від емоційного благополуччя та завершуючи здатністю до адаптації до стресових ситуацій. Ми дослідимо внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на психічне здоров'я, а також розглянемо можливості його підтримки та покращення. Психічні розлади є складною темою, що потребує ретельного розгляду. Ми розглянемо основні типи розладів, досліджуючи їх причини та фактори розвитку. Зрозуміння цих аспектів дозволить нам краще враховувати психічне здоров'я в загальному контексті здоров'я та благополуччя.

Загальна мета: ознайомитися, всебічно розглянути та зрозуміти психічну складову БПС моделі здоров'я, фактори і чинники, що діють на покращення її стану та ті, що її пошкоджують або знищують; усвідомити вагомість психічної складової у сучасних умовах життя і діяльності людини, громад, країн; також зрозуміти тенденції динаміки показників психічних розладів та основні групи захворювань, що притаманні сучасному суспільству.

Конкретні цілі.

Знати:

1. Складові психічного здоров'я;

2. Фактори та чинники психічного здоров'я та благополуччя;
3. Модель психічного здоров'я;
4. Тенденції динаміки психічних хвороб.

Вміти:

1. пояснити поняття психічного здоров'я та благополуччя;
2. пояснити основні складові моделі психічного здоров'я;
3. пояснити причини виникнення психічного нездоров'я та психічних хвороб;
4. пояснити фактори, що сприяють розвитку психічних хвороб та заходи і фактори, що зберігають і покращують психічне здоров'я.

Основні поняття: психічне здоров'я і благополуччя, деструктивні чинники, протективні фактори, модель психічного здоров'я.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Як психо-соціальна модель визначає та враховує психічне здоров'я.
2. Які основні взаємозв'язки між психічним та фізичним здоров'ям в цій моделі.
3. Що включає в себе побудова моделі психічного здоров'я в контексті БПС моделі.
4. Які аспекти емоційного та психічного благополуччя розглядаються у цій моделі.
5. Як внутрішні фактори (особистісні особливості) впливають на психічне здоров'я.
6. Як зовнішні чинники (соціальне середовище, стресори) впливають на стан психічного здоров'я.
7. які основні типи психічних розладів розглядаються у контексті БПС моделі.
8. Які симптоми можуть вказувати на наявність психічного розладу.
9. Які можуть бути основні причини розвитку психічних розладів.
10. Які фактори можуть сприяти або запобігати розвитку психічних розладів.
11. Як індивідуалізоване лікування враховує особливості пацієнта в БПС моделі.
12. Які методи підтримки існують для збереження або відновлення психічного здоров'я.
13. Як соціальне середовище може впливати на психічне здоров'я.

14. Які соціальні ініціативи можуть сприяти підтримці та покращенню психічного здоров'я.

Практичне завдання:

Підготувати презентації та доповіді на практичному занятті: динаміка показників психічного нездоров'я в Україні та світі, динаміка показників психічних хвороб на Закарпатті та в Україні; актуальні причини та наслідки розвитку депресивності та тривожності серед людей в Україні; як захисні механізми психіки сприяють збереженню психічного здоров'я; як захисні механізми психіки сприяють виникненню психічних хвороб.

Практичне заняття № 13
Модульне контрольне оцінювання № 1
Перелік теоретичних питань

1. Дайте визначення здоров'я, назвіть та поясніть складові здоров'я.
2. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
3. Що таке культура здоров'я? На що вона впливає?
4. Охарактеризуйте детермінанти здоров'я.
5. Як ВООЗ трактує здоров'я.
6. Дайте характеристику складовим здоров'я.
7. Поясніть етіологічний принцип біо-психо-соціальної моделі здоров'я
8. На яких принципах побудована і функціонує біо-психо-соціальна модель здоров'я.
9. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
10. Охарактеризуйте рівні здоров'я.
11. Що таке діатез-стресова модель здоров'я.
12. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
13. Поясніть, що таке санітарна освіта, та вкажіть її завдання.
14. Які знаєте моделі здоров'я, охарактеризуйте.
15. Значення здоров'я індивіда для громадського здоров'я
16. Дайте характеристику основним проблемам громадського здоров'я.
17. Які елементи входять до біологічної складової здоров'я.
18. З чого складається психологічна складова БПС моделі здоров'я.
19. Які елементи включає соціальна складова БПС моделі здоров'я.
20. Чому важливо враховувати всі три компоненти БПС моделі здоров'я при його дослідженні.
21. Як взаємодія компонент БПС моделі визначає загальний стан здоров'я.
22. Що таке детермінанти здоров'я, як їх розглядають у контексті БПС моделі здоров'я.
23. Які чинники визначають біологічну складову БПС моделі здоров'я.
24. Як психічні фактори впливають на стан здоров'я людини.
25. Як соціальне середовище впливає на формування і підтримання (збереження) здоров'я.
26. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
27. Які психологічні фактори є важливими (протективними) для збереження здоров'я.
28. Як соціальна підтримка впливає на здоров'я.

29. Охарактеризуйте холистичний підхід до здоров'я.
30. Як економічні умови та соціокультурні фактори можуть визначати стан здоров'я.
31. Поясніть соціальну складову здоров'я.
32. Від яких факторів залежить соціальне здоров'я? Поясніть.
33. Охарактеризуйте детермінанти соціального здоров'я.
34. Охарактеризуйте детермінанти психічного здоров'я.
35. Як ви розумієте поняття соціальне здоров'я.
36. Як ви розумієте поняття психічне здоров'я.
37. У чому полягає значимість соціального та психічного здоров'я для загального здоров'я.
38. Охарактеризуйте рівні соціального здоров'я та як вони взаємодіють між собою.
39. Як соціальне здоров'я впливає на якість життя та соціальну інтеграцію.
40. Що таке ризики у контексті соціальної та психічної складових здоров'я.
41. Що таке детермінанти у контексті соціальної та психічної складових здоров'я.
42. Назвіть протективні та деструктивні фактори соціального здоров'я.
43. Назвіть протективні та деструктивні фактори психічного здоров'я.
44. Як соціальні небезпеки впливають на стан здоров'я індивіда і громади.
45. Як можна зменшити деструктивні впливи соціальних небезпек ризиків психічну і соціальну складові здоров'я.
46. Що ви розумієте під «соціальними хворобами».
47. Які ви знаєте ефективні стратегії подолання та профілактики соціальних хвороб.
48. Як оточуюче середовище впливає на соціальне та психічне здоров'я.
49. Які заходи можна застосовувати для покращення оточуючого соціального середовища з метою підтримки здоров'я.
50. Які можливі шляхи профілактики психічних розладів сучасного суспільства.
51. Які соціальні програми та ініціативи є, що сприяють покращенню соціального та психічного здоров'я в Україні.
52. Що таке діагностичні принципи у БПС моделі здоров'я.
53. Що таке лікувальні принципи у БПС моделі здоров'я.
54. Які основні аспекти лікувальних принципів у психо-соціальній мод
55. Як враховуються індивідуальні особливості при виборі лікувальних стратегій.
56. Чому персоналізація лікування є ключовою у БПС моделі здоров'я.
57. Які індивідуальні фактори можуть впливати на вибір лікувальних методів.
58. Які основні відмінності між традиційною і БПС моделями діагностики здоров'я.

59. Які психічні та соціальні фактори враховуються при діагностиці в рамках БПС моделі здоров'я.
60. Що таке внутрішня картина здоров'я.
61. Як соціальне середовище впливає на внутрішню картину здоров'я.
62. Як соціальні аспекти враховуються при розробці лікувальних підходів.
63. Як виглядає профілактика хвороб в БПС моделі здоров'я.
64. Як профілактика у БПС моделі відрізняється від традиційних методів профілактики.
65. Що включає в себе поняття "внутрішня картина здоров'я" в контексті БПС моделі здоров'я.
66. Як психічний стан впливає на внутрішню картину здоров'я.
67. Як інтеграція психічного та фізичного здоров'я покращує результати лікування.
68. Як можна досягти гармонії між різними аспектами здоров'я.
69. Як психо-соціальна модель визначає та враховує психічне здоров'я.
70. Які основні взаємозв'язки між психічним та фізичним здоров'ям в цій моделі.
71. Що включає в себе побудова моделі психічного здоров'я в контексті БПС моделі.
72. Які аспекти емоційного та психічного благополуччя розглядаються у цій моделі.
73. Як внутрішні фактори (особистісні особливості) впливають на психічне здоров'я.
74. Як зовнішні чинники (соціальне середовище, стресори) впливають на стан психічного здоров'я.
75. Які основні типи психічних розладів розглядаються у контексті БПС моделі.
76. Які симптоми можуть вказувати на наявність психічного розладу.
77. Які можуть бути основні причини розвитку психічних розладів.
78. Які фактори можуть сприяти або запобігати розвитку психічних розладів.
79. Як індивідуалізоване лікування враховує особливості пацієнта в БПС моделі.
80. Які методи підтримки існують для збереження або відновлення психічного здоров'я.
81. Як соціальне середовище може впливати на психічне здоров'я.
82. Які соціальні ініціативи можуть сприяти підтримці та покращенню психічного здоров'я.

Практичне заняття № 14, 15

Тема № 6: Роль психо-соціальних процесів у формуванні та збереженні здоров'я. Рівні впливу психосоціальних факторів на здоров'я.

Актуальність теми. Психо-соціальні процеси визнаються ключовими елементами нашого повсякденного життя, взаємодіями, що відбуваються в суспільстві та внутрішнім світі кожної людини. Вони стають фундаментом для формування наших поглядів, емоцій, взаємин та визначають загальний стан нашого організму, визначають здоров'я. Рівні впливу психо-соціальних факторів розглядаються в широкому спектрі – від індивідуального до колективного. У сучасних умовах важливо досліджувати як особисті вірування, соціальне оточення та культурні чинники взаємодіють та формують наше психічне та фізичне благополуччя. Це дозволить краще розуміти, які аспекти нашого життя можуть впливати на здоров'я, а також як ми, як індивіди та члени суспільства, можемо активно сприяти збереженню та покращенню свого здоров'я через вплив на психо-соціальні процеси, тим самим формуюче впливати на громадське здоров'я.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти тенденції психо-соціальних процесів, що впливають на здоров'я, ознайомитися з рівнями їхнього впливу на формування здоров'я, з'ясувати як певні аспекти життєдіяльності можуть впливати на здоров'я.

Конкретні цілі.

Знати:

- 1) визначення поняття «психо-соціальних процесів», його складові та їх характеристику;
- 2) основні аспекти життєдіяльності людини, що формуюче можуть впливати на здоров'я.

Вміти:

1. пояснити рівні впливу психо-соціальних факторів;
2. як певні аспекти життєдіяльності впливають на здоров'я людини і громади.

Основні поняття: здоров'я, психо-соціальні фактори, рівні впливу на здоров'я.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.

- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Які ключові елементи визначають психо-соціальні процеси в нашому житті.
2. Як взаємодія індивіда з суспільством впливає на формування особистості.
3. Як психо-соціальні фактори впливають на психічне та фізичне здоров'я.
4. Як вірування та цінності формують психо-соціальні фактори, що впливають на здоров'я.
5. Які індивідуальні різниці можуть визначати реакцію на психо-соціальні впливи.
6. Як колективні процеси можуть змінювати індивідуальні психо-соціальні фактори та впливати на здоров'я груп.
7. Як соціокультурне середовище впливає на психічне та фізичне здоров'я.
8. Які культурні різниці можуть визначати реакцію на стрес та психо-соціальні виклики.
9. Як психо-соціальні процеси допомагають індивідуумам адаптуватися до змін.
10. Які стратегії справляння стресом визначаються соціальним оточенням.
11. Як особисті вірування можуть впливати на ставлення до здоров'я.
12. Як важливо враховувати релігійні та культурні переконання у збереженні здоров'я.
13. Як взаємодія в спільноті впливає на психічне та фізичне благополуччя.
14. Як підтримка від спільноти може допомагати у вирішенні психо-соціальних труднощів.

Практичне завдання:

Підготувати презентації та доповіді на практичному занятті: вплив суспільства на формування особистості індивіда.

Практичне заняття № 16,17

Тема № 7: Соціалізація та здоров'я. Фактори впливу на формування способу життя особистості

Актуальність теми. Сучасний світ є поєднанням двох феноменів людини - соціалізації та здоров'я – що закладають фундамент здоров'я і благополуччя людини, відповідно й громади, у контексті БПС моделі здоров'я, адже соціальне оточення, взаємодія та культурні впливи формують наше розуміння здоров'я та визначають наш спосіб життя. Соціалізація, є процесом, у якому ми вивчаємо, адаптуємося та усвідомлюємо норми, цінності та соціальні ролі наших спільнот. Цей процес визначає, хто ми є та як ми сприймаємо світ навколо. З іншого боку, здоров'я - є важливою складовою щасливого та задовільного життя. Воно є результатом взаємодії багатьох факторів, а саме фізичних, психологічних та соціальних. Доведеним є те, що спосіб життя формує більшу половину здоров'я людини та є вибором даного індивіда. Факторами впливу на такий вибір, на формування способу життя особистості, розглядають різні аспекти, від її харчування та фізичної активності до соціальних зв'язків та психологічного благополуччя. Соціалізація впливає на формування нашого ставлення до власного здоров'я і здоров'я громади, а рольові очікування та культурні відмінності впливають на формування вибору щодо способу життя.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти тенденції поєднання двох феноменів людини - соціалізації та здоров'я – що закладають фундамент здоров'я і благополуччя людини, відповідно й громади, у контексті БПС моделі здоров'я.

Конкретні цілі.

Знати:

1. визначення поняття «соціалізація»;

Вміти:

1. пояснити процес соціалізації та фактори, що його забезпечують і на нього впливають;
2. пояснити як соціалізація впливає на вибір щодо способу життя;

Основні поняття: соціалізація, фактори впливу, спосіб життя, вибір щодо здоров'я.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Як соціалізація впливає на формування індивідуальних цінностей та норм.
2. Які ролі грають сім'я, школа та інші соціальні агенти у процесі соціалізації.
3. Як соціалізація впливає на здоров'я.
4. Як соціальні взаємини впливають на фізичне та психічне здоров'я.
5. Які фактори соціалізації можуть сприяти або ускладнювати утримання здорового способу життя.
6. Як рольові очікування визначають уявлення про здоровий спосіб життя.
7. Які культурні відмінності можуть впливати на погляди на здоров'я та його догляд.
8. Як соціалізація впливає на формування звичок, пов'язаних із здоров'я.
9. Які стратегії управління здоров'ям вибираються під впливом соціалізації.
10. Як групова динаміка може впливати на індивідуальне здоров'я.
11. Які соціальні підтримка та взаємодія можуть сприяти збереженню здоров'я.
12. Як соціалізація може стимулювати позитивні зміни в здоров'я.
13. Які негативні аспекти соціалізації можуть викликати проблеми у сфері здоров'я.
14. Як індивід може активно впливати на соціалізацію в контексті збереження здоров'я.
15. Які саморегулювальні стратегії можуть допомогти у зміцненні здоров'я під впливом соціалізації.

Практичне завдання: Підготуйте свої запитання і теми для доповідей.

Практичне заняття № 18, 19

Тема № 8: Сучасні моделі здоров'я-орієнтованої поведінки. Стиль життя і здоров'я.

Актуальність теми. Проголошений статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), затверджений у 1949 р., дає таке визначення: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». Здоров'я розглядається як комплексний феномен, що включає в себе постійно взаємодіючі та взаємовпливаючі біологічний, психологічний, соціальний компоненти, розуміння інтеграції яких сьогодні є ключовим моментом для забезпечення повноцінного та гармонійного життя і розвитку. Сучасний світ насичений різноманітними підходами до того, як люди розуміють та утримують здоров'я. Моделі здоров'я-орієнтованої поведінки надають рамки для розуміння того, як ставлення до фізичної активності, харчування, сну та інших аспектів життя впливає на здоров'я у БПС контексті. Стиль життя став ключовим поняттям, що розглядається у контексті здоров'я – він є не лише відбитком виборів, що робить людина, а й ключовим фактором створення та утримання найважливішого, що має людина і суспільство – здоров'я. Це не просто сукупність звичок, але й вираження цінностей, вподобань і життєвих пріоритетів. Як людина живе, що ми їсть, як відпочиває, як управляє стресом – це все обумовлює її стиль життя, що має величезний вплив на здоров'я. Тому важливо сьогодні вивчати різні моделі та підходи до здоров'я-орієнтованої поведінки, розглядаючи, їх можливості забезпечити адаптацію до сучасних реалій і умов життєдіяльності, допомагаючи досягати і підтримувати оптимальний рівень фізичного, психічного та соціального здоров'я. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. Здоровий спосіб життя включає різноманітні елементи, що стосуються всіх складових здоров'я (фізичної, психічної, духовної і соціальної).

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти моделі здоров'я-орієнтованої поведінки, повторити основні поняття здоров'я та його складових, ознайомитися з поняттям здорового способу життя, його складовими, опрацювати значення культури здоров'я, санітарної освіти, медичної активності, методів їх реалізації.

Конкретні цілі.

Знати:

1. визначення поняття «здоров'я», його складові та їх характеристику;

2. визначення поняття «здоровий спосіб життя», його складові;
3. визначення поняття «здоров'я-орієнтована поведінка»;
4. визначення поняття «соціальне здоров'я», його складові
5. поняття «моделі здоров'я»;
6. основні теорії і концепції щодо дослідження та трактування здоров'я.

Вміти:

1. пояснити складові здоров'я та їх значення;
2. пояснити основні складові здорового способу життя та їх вплив на здоров'я індивіда та суспільства;

Основні поняття: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, чинники здоров'я, громадське здоров'я, адаптація

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Від яких факторів залежить здоров'я? Поясніть.
2. Поясніть поняття «спосіб життя», назвіть та охарактеризуйте категорії способу життя.
3. Вкажіть та поясніть основні фактори, що впливають на спосіб життя.
4. Що таке здоровий спосіб життя? Назвіть та охарактеризуйте коротко його складові.
5. Які основні принципи сучасних моделей здоров'я-орієнтованої поведінки.
6. Як ці моделі, здоров'я-орієнтованої поведінки, враховують індивідуальні відмінності та культурний контекст здоров'я.
7. Як стиль життя визначається та які його складові впливають на здоров'я.
8. Як змінення стилю життя може покращити загальне благополуччя.
9. Як фізична активність впливає на фізичне та психічне здоров'я.
10. Як різні типи фізичної активності можуть впливати на різні аспекти здоров'я.
11. Як роль харчування впливає на здоров'я.
12. Які є особливості формування здорового способу життя.
13. Як можна досягти балансу між задоволенням від їжі та збереженням здоров'я.
14. Як важливий є сон для психічного та фізичного благополуччя.

15. Як формування звичок щодо сну може впливати на якість життя.
16. Як ментальне здоров'я пов'язане із здоров'ям-орієнтованою поведінкою.
17. Які стратегії керування стресом сприяють збереженню психічного здоров'я.
18. Як оточуюче середовище формує наш стиль життя та здоров'я.
19. Як можна адаптувати моделі здоров'я-орієнтованої поведінки до конкретного середовища.

Практичне завдання:

1. Напишіть есе про сучасні фактори сприяння та перешкоджання веденню здорового способу життя у людей різного віку.
2. Намалюйте власне «колесо» здоров'я. Оновіть план заходів щодо його покращення.

Практичне заняття № 20, 21, 22

Тема № 9: Психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я. Поняття про психосоматичні захворювання.

Актуальність теми. Сучасна реальність, особливо під час глобальних викликів (пандемія, війна, стихійні лиха) актуалізувала важливість формування здорової психологічної складової з розвитком обов'язковим психологічної стійкості, резильєнтності, самопідтримки в умовах стресу. Вивчення психо-соціальних аспектів здоров'я допомагає розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки й на рівні громадського здоров'я, що є також важливим сьогодні. Перегляд уявлень про здоров'я та його моделі є важливим аспектом адаптації до нових викликів сучасного світу. Зміна парадигми здоров'я включає розуміння важливості психо-соціальних чинників та їх впливу на загальний стан здоров'я. Питання психічного здоров'я, про те як стан розуму та душі впливає на загальний стан благополуччя, набули актуальності за таких умов життя і діяльності людей в Україні, так і у світі вцілому. Психічне здоров'я є невід'ємною складовою нашого загального благополуччя. Воно охоплює стан емоцій, ментальний стан, якість міжособистісних стосунків та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Враховуючи це, ми вивчатимемо, як психічне здоров'я вписується в психо-соціальну модель здоров'я, яка розглядає людину як цілісну систему, взаємодія якої визначає її благополуччя. Психосоматичні захворювання виникають в результаті взаємодії психічних та фізичних факторів. Вони показують нам, наскільки тісно пов'язані тіло та розум, і як вплив одного може мати вирішальне значення для іншого. Розуміння цього аспекту важливо для повного усвідомлення зв'язку між психічним та фізичним здоров'ям.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти психічне здоров'я у контексті психо-соціальної моделі здоров'я через розкриття сутності формування та профілактики психосоматичних захворювань та їх впливу на загальне благополуччя. зрозуміти та усвідомити, що емоції та психічні стани – є ключовими складовими повноцінного, здорового, якісного життя. На шляху до збереження і покращення здоров'я кожен аспект має значення.

Конкретні цілі.

Знати:

1. визначення поняття «здоров'я», його складові та їх характеристику;
2. визначення поняття «психічне здоров'я», його складові;
3. визначення поняття «психосоматика», «психосоматичні стани і захворювання»;

4. основні, що найчастіше зустрічаються, психосоматичні захворювання та симптоми;
5. основні симптоми та заходи профілактики психосоматичних станів.

Вміти:

1. пояснити психічну складову здоров'я та її значення;
2. пояснити основні тенденції динаміки показників психічного здоров'я;
3. розуміти тенденції розвитку психосоматичних захворювань;
4. розуміти основні симптоми, що вказують на можливість психосоматизації;
5. роз'яснити заходи і способи профілактики формування психосоматичних станів і захворювань.

Основні поняття: психічне здоров'я, психосоматичний стан, психосоматичне захворювання.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Як психо-соціальна модель здоров'я розглядає психічне здоров'я у порівнянні з іншими складовими?
2. Які соціальні та психологічні фактори впливають на психічне здоров'я в цій моделі?
3. Як психічне здоров'я взаємодіє з фізичним станом організму?
4. Як фізичні захворювання можуть впливати на психічний стан та настрій?
5. Як стрес впливає на психічне здоров'я?
6. Як різні стратегії копінгу можуть впливати на здатність адаптуватися до стресових ситуацій?
7. Які основні характеристики психосоматичних захворювань?
8. Як емоційний стан та психічні фактори взаємодіють з фізичними симптомами в цих захворюваннях?
9. Які стратегії можна використовувати для збереження психічного здоров'я?
10. Як соціальна підтримка та розвиток соціальних вмінь можуть впливати на емоційний стан?

11. Як оточуюче середовище може позитивно чи негативно впливати на психічне здоров'я?
12. Які фактори культурного та соціального середовища важливі для збереження емоційного благополуччя?
13. Що таке психосоматичні захворювання, і як вони відрізняються від інших видів захворювань?
14. Як психосоматичні захворювання вражають як психічний, так і фізичний стан людини?
15. Які психічні та емоційні фактори можуть впливати на виникнення психосоматичних захворювань?
16. Як стрес, тривога та депресія можуть бути пов'язані з формуванням цих захворювань?
17. Як стрес впливає на фізіологічні процеси та може призводити до захворювань?
18. Як різні стратегії копінгу можуть впливати на ризик виникнення психосоматичних захворювань?
19. Як емоційний стан впливає на роботу органів та систем організму?
20. Які емоційні стани можуть бути особливо важливими для психосоматичних захворювань?
21. Як взаємодія психічних та фізичних процесів може призводити до формування цих захворювань?
22. Які механізми можуть бути в основі психосоматичних симптомів?
23. Як психосоматичні фактори можуть впливати на розвиток хронічних захворювань?
24. Як управління емоціями та психічним станом може покращити хід лікування хронічних захворювань?
25. Як можна попередити виникнення психосоматичних захворювань?
26. Які підходи до лікування цих захворювань враховують психічні та емоційні аспекти?

Практичне завдання: Напишіть есе на тему: «Психосоматичні фактори, які впливають на здоров'я студентів.»

Практичне заняття № 23, 24

Тема № 10: Стрес, як сучасна детермінанта здоров'я - поняття, види, основи стресостійкості людини. Поняття, формування та розвиток резильєнтності.

Актуальність теми. Стрес, як феномен сучасності, що визначає не лише наше психічне, але й фізичне здоров'я. Стрес є неодмінною частиною нашого життя, виступаючи важливим чинником, що визначає наше функціонування в умовах сучасного світу. Стрес - це реакція організму на будь-які зміни, виклики чи навантаження, які вимагають адаптації. Зрозуміти природу стресу, його вплив на організм та шляхи подолання стає ключовим завданням для збереження і підтримки нашого здоров'я. Резильєнтність, важлива риса сучасної людини - є механізмом, який дозволяє відновлюватися та розвиватися під час і після важких ситуацій, подій. Стресостійкість визначається не лише нашою здатністю витримувати тиск, але і ефективністю адаптації до нього. Ми розглянемо, як ця властивість формується та розвивається, щоб стати опорою в складних ситуаціях. Розуміння стресу та його впливу на організм, а також вивчення стратегій підвищення стресостійкості та розвитку резильєнтності стануть важливою складовою вашого усвідомленого ставлення до власного здоров'я та психічного благополуччя.

Загальна мета: ознайомитися та зрозуміти тенденції у визначенні та дослідженні поняття стрес та його вплив на здоров'я людини.

Конкретні цілі.

Знати:

1. визначення поняття «стрес», його складові, механізми, характеристики, фактори впливу та чинники, класифікацію;
2. визначення поняття «стресостійкість», її значення для здоров'я людини;
3. визначення поняття «резильєнтність», її значення для здоров'я людини.

Вміти:

1. пояснити складові здоров'я та їх значення у контексті впливу стресу;
2. пояснити основні чинники та ризик-фактори стресу;
3. пояснити механізми, що запускає стресова реакція людини
4. пояснити як діє психічна, фізична, соціальна складові здоров'я у відповідь на стрес.

Основні поняття: стрес, стресостійкість, еустрес, дистрес, резильєнтність, захисні механізми психіки.

План практичного заняття:

- 1) Опитування за темою лекції для закріплення теоретичного матеріалу.
- 2) Перевірка початкового рівня знань студентів за темою відповідями на тести та конструктивні питання.
- 3) Вирішення проблемних завдань, обговорення помилок.

Запитання для індивідуального опитування:

1. Як визначається поняття "стрес" в контексті психології та медицини.
2. Які основні види стресу можна виділити, і як вони взаємодіють з психічним та фізичним здоров'ям.
3. Як розрізняються епізодичний, хронічний та активаторний стрес.
4. Як впливає кожен з цих видів стресу на психічне та фізичне здоров'я.
5. Які фактори визначають стресостійкість людини.
6. Як можна розвивати та підтримувати стресостійкість в повсякденному житті.
7. Які можуть бути позитивні аспекти стресу.
8. Як великий вплив стресу на наше фізичне здоров'я і емоційний стан людини.
9. Як визначається поняття «резильєнтність».
10. Які фактори сприяють формуванню та розвитку резильєнтності.
11. Які стратегії сприяють формуванню резильєнтності у повсякденному житті.
12. Як важливо розвивати резильєнтність в контексті подолання стресових ситуацій.
13. Які зв'язки існують між здатністю переносити стрес та рівнем резильєнтності.
14. Як розвиток резильєнтності може покращити стресостійкість.
15. Як впливає стрес на фізичні показники здоров'я.
16. Які можливості профілактики та керування стресом для підтримки здоров'я

Практичне завдання: Стратегії підвищення стресостійкості та розвитку резильєнтності серед студентської молоді.

Практичне заняття № 25

Модульне контрольне оцінювання № 2

Час проведення: 2 академічні години

Перелік теоретичних питань

1. Які органи і системи організму людини найбільш вразливі до шкідливого впливу при роботі з комп'ютером? Поясніть чому.
2. Вкажіть та охарактеризуйте чотири групи основних об'єктивних факторів, які можуть негативно вплинути на здоров'я будь-якого користувача персонального комп'ютера.
3. Охарактеризуйте «комп'ютерний зоровий синдром" (Computer Vision Syndrome – CVS) та його причини.
4. Охарактеризуйте вимоги до облаштування комп'ютерних класів та робочого місця при роботі з комп'ютером.
5. Вкажіть та поясніть вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
6. Що таке інтернет-залежність? Вкажіть її основні критерії та причини.
7. Вкажіть та охарактеризуйте види інтернет-залежності.
8. Вкажіть за видами симптоми інтернет-залежності.
9. Які є стадії інтернет-залежності?
10. Охарактеризуйте профілактику комп'ютерної залежності: напрями, заходи. Надайте рекомендації з метою уникнення інтернет-залежності.

