

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

Факультет ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

Кафедра: ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя»

для студентів IV курсу

напряму підготовки: 6.010203 «Здоров'я людини»

Затверджено на засіданні кафедри  
протокол № 24 від "30" червня 2016 р.

1. Психологія здоров'я як галузь психологічної науки.
2. Предмет і об'єкт психології здоров'я.
3. Завдання психології здоров'я як учбової дисципліни.
4. Чинники мотивації здорового способу життя.
5. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я психічно здорової людини.
6. Рівні психічного здоров'я: особистісного здоров'я, індивідуально-психологічного здоров'я.
7. Ознаки здоров'я на біологічному, психологічному і соціальному рівнях.
8. Чинники, які сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
9. Поняття про психічну норму і відхилення.
10. Принципи роботи по розвитку психічного здоров'я особистості.
11. Визначення психічного здоров'я в якостях, властивостях і процесах.
12. Визначення психічного неблагополуччя.
13. Психологічні уявлення про здорову особистість.
14. Ознаки "урівноваженої людини" (по Ж. Годфруа).
15. Риси здорової особистості (по К. Роджерсу).
16. Стандартні ситуації, які викликають стани тривожності.
17. Стан тривожності, його вплив на психічне здоров'я.
18. Перешкоди повноцінному розвитку людини.
19. Види здоров'я. Фактори, що впливають на фізичне, психологічне і соціальне здоров'я.
20. Самоактуалізація особистості.
21. Фундаментальні потреби людини : потреби нижчих і вищих рівнів.
22. Способи поведінки ведучих до самоактуалізації (по А. Маслоу).
23. Здоров'я як "Розвиток і рух у бік самоактуалізації" (по А. Маслоу).
24. Визначення поняття: самоактуалізація особистості.
25. Характеристики особистості, що самоактуалізується.
26. Мотивація і джерела задоволення самоактуалізованих людей.
27. Ефективне сприйняття реальності і комфортні взаємовідносини з реальністю.
28. Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла.
29. Теорія Н. Енкельманна про владу мотивації.
30. Принципи розкриття особистості (по Н. Енкельманну).
31. Механізми психологічного захисту.
32. Лінії захисту, які притаманні особистості.
33. Функції і структура підсвідомого захисту.
34. Психічні функції та процеси, які домінують в структурі психологічного захисту.
35. Механізми утворення психологічного захисту.

36. Механізми психологічного захисту за типом "заперечення", "утворення реакцій", "регресія".
37. Механізми психологічного захисту за типом "проекція" і "ідентифікація".
38. Механізми психологічного захисту за типом "інтелектуалізація" і "раціоналізація".
39. Механізми психологічного захисту за типом "заміщення" і "сновидіння".
40. Механізми психологічного захисту за типом "сублімація" і "катарсис".
41. Модель емоції – захист – діагнози згідно теорії Р.Плутчика.
42. Стратегія подолання психологічного захисту.
43. Поняття про віру і довіру.
44. Типи довірливих відносин в спілкуванні
45. Психологічні особливості упевненої в собі особистості.
46. Складові внутрішньої картини здоров'я.
44. Поняття психологічного і професійного стресу.
45. Модель професійного стресу.
46. Причини професійного (інформаційного) стресу.
47. Області стресу в повсякденному житті.
48. Типи внутрішньоособистісних стресорів.
49. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
50. Стресові ситуації, які впливають на психічне здоров'я особистості.
51. Характеристики реагування при стресі (локус контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
52. Основні варіанти і фази розвитку професіонала.
53. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя.
54. Протиріччя, які виникають в процесі професіоналізації особистості.
55. Шляхи подовження професійного довголіття.
56. Гендерні відмінності психіки : типи особистості чоловіків і жінок.
57. Соціально-психологічні типи зрілого віку.
58. Особливості розвитку психічних процесів продуктивного віку особистості.
59. Поняття адиктивної поведінки.
60. Види адиктивної реалізації.
61. Характерні риси адиктивної особистості і їх профілактика.
62. Нефармакологічні форми адикції особистості : азартні ігри і комп'ютерна залежність.
63. Нефармакологічні форми адикції особистості: голодування і переїдання.
64. Нефармакологічних форм адикції особистості: секс і роботоголізм.
65. Прояв адиктивної поведінки (ігрова залежність). Три фази нав'язливої

гри.

66. Компоненти особистісної освіти, як чинника адиктивної поведінки.
67. Особливості поведінки адиктів в міжособистісних стосунках.
68. Смилова сфера особистості і здоров'я.
69. Моделі формування ціннісних складових особистості.
70. Термінальні цінності в структурі внутрішньої картини здоров'я.
71. Смилові детермінанти самореалізації особистості.
72. Гармонія життєвого простору і відношення особистості.
73. Гармонія особистості та потенціал здоров'я.
74. Фактори, які визначають відношення до здоров'я.
75. Роль самоконтролю в забезпечення здоров'я.
76. Психічні процеси і самоконтроль.
77. Механізми компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності.