

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ**  
**Кафедра загальної і медичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»**

<b>Освітній рівень</b>	<u>другий рівень вищої освіти - магістр</u>
<b>Галузь знань</b>	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
<b>Спеціальність</b>	<u>229 «Громадське здоров'я»</u>
<b>Освітня програма</b>	<u>Громадське здоров'я</u>

Автори:

доцент кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, **Гладун Т.С.**

професор кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, **Філоненко М.М.**

Затверджено на засіданні кафедри

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної  
і медичної психології,  
професор



Матяш М.М.

## **Тема № 1. Предмет, завдання та методи дослідження психологічного стану людини.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** навчити студентів визначити відповідність власного способу життя медичним уявленням про здоровий спосіб життя. Ознайомити з сучасними медичними уявленнями про вплив на здоров'я спадкових, екологічних та інших факторів оточуючого середовища, розвитку медицини та способу життя.

### **План заняття:**

1. Предмет і завдання дисципліни «Психологічне здоров'я» та її роль у формуванні світогляду медика.
2. Принципи побудови комплексного психологічного дослідження здоров'я.
3. Методи психологічного дослідження
3. Здоров'я людини в контексті психології
4. Критерії психічного здоров'я
5. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я
6. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Дати порівняльну характеристику понять психології здоров'я і психічного здоров'я: відмінності, подібності.
2. Охарактеризувати вислів: «Особистість - соціальна істота»
3. Сучасне суспільство і психічне здоров'я в Україні
4. Динаміка психіатричних захворювань в період з 2014 до 2023 року
5. Аналіз найбільш поширених наукових уявлень про феномен здоров'я
6. Значення психолога в формуванні (підтримці) психічного здоров'я.
7. Фактори, що формують здоров'я.
8. Класифікація психічних аномалій запропонована німецьким психіатром Еміль Крепеліним.
9. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
10. Що таке предмет психології здоров'я людини як галузь психологічної науки?

11. Охарактеризуйте об'єкт психології здоров'я людини.
12. Назвіть завдання та мету психології здоров'я як навчальної дисципліни.
13. Які існують критерії психічного здоров'я людини
14. Фактори мотивації здорового способу життя.
15. Рівні психічного здоров'я.
16. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
17. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
18. Принципи забезпечення здоров'я особистості.
119. Які існують психологічні чинники здоров'я і чинники мотивації здорового способу життя ?
20. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Тема № 2. Критерії оцінки психологічного здоров'я**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Пропрацювати складові уявлень про здорову особистість, властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Опрацювати тестові методики.

### **План заняття:**

1. 1. Людина як об'єкт психологічного здоров'я. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
3. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.
4. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
5. Спосіб життя і психологічне здоров'я.

**Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження.
2. Проблема психології здоров'я.
3. Фізичне здоров'я - визначення, фактори фізичного здоров'я.
4. Клінічні ознаки депресивного стану.
5. Депресія: симптоми, причини та види.
6. Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла.
7. Теорія Н. Енкельмана про владу мотивації.
8. Принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом).
9. Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
10. Психологія якостей зрілої особистості. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.
11. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
12. Виділіть психологічні складові, що визначають формування внутрішньої картини здоров'я.
13. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
14. Депресивний настрій як причина негативного мислення.
15. Особливості уявлень молоді про здоров'я та ідеал здорової людини.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

### **Тема № 3. Стан психічних функцій і хвороба.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Визначити взаємозв'язок психічних функцій організму і хвороб.

#### **План заняття:**

1. Вплив хвороби на пізнавальні процеси людини: особливості відчуттів та сприймання у соматично хворих, зміни уваги.

2. Вплив хвороби на емоційний стан. Нозогенії.
3. Критерії ясної свідомості. Стани свідомості у хворого.

**Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Психологія індивідуальних відмінностей.
2. Клініко-психологічні аспекти пізнавальної діяльності.
3. Вплив особливостей інтелекту хворого на лікувальний процес: нфантилізм, олігофренія, деменція.
4. Клініко-психологічні аспекти емоційно-вольової сфери.
5. Вплив хвороби на емоційно-вольову сферу людини. Проблема невідреагованих емоцій та ауторелаксація.
6. Хворобливі зміни емоцій: тривога, депресія, емоційна лабільність.
7. Вольові якості особистості: витримка, рішучість, наполегливість, ініціативність, організованість та їх роль у лікувальному процесі.
8. Зміни волі, потягів та поведінки під час хвороби. Свідомість, самосвідомість, їх рівні.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

**Тема № 4. Вікові аспекти психологічного здоров'я**

(практичне заняття – 4 години)

**Мета заняття:** Засвоїти вікові особливості розвитку особистості, формування самосвідомості, критерії зрілої особистості.

**План заняття:**

1. Кризи ідентичності та інволюції.
2. Психологічні аспекти старіння.
3. Стадії розвитку сім'ї. Сімейні кризи.

**Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Критерії зрілої особистості.
2. Вікові особливості формування свідомості.

3. Стадії розвитку сім'ї. Сімейні кризи.
4. Психологічні аспекти старіння.
5. Характеристика психічного розвитку (за розробками Г.С. Костюка )
6. Вікові закономірності розвитку психіки, вплив психосоціальних обставин.
7. Кризи розвитку. Виховання, функції та особливості.
8. Типи неправильного виховання за А.А.Портновим.
9. Психологічні особливості дитячого та юнацького віку. Типові психологічні кризи.
10. Психологічна характеристика зрілості і старості. Криза середнього віку.
11. Поняття старечості. Інволюційна криза.
12. Функціонування сім'ї та її дезадаптаційні форми.
13. Типи родини . Подружня адаптація.
- 14 Проблеми, пов'язані з несприятливими життєвими подіями в дитинстві. Проблеми, пов'язані з взаєминами подружжя або партнерів. Проблеми, пов'язані з обставинами житлового і економічного характеру .

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Тема № 5. Психологія медичних працівників.**

( практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Засвоїти основні професійні риси медичного працівника, специфіку медичного колективу і професійну деформацію.

### **План заняття:**

- 1 Основні вимоги до особистості медичних працівників.
2. Компетентність та сумлінність. Чесність та порядність.
3. Етичність у взаєминах з лікарями.

4. Синдром емоційного вигорання, шляхи його попередження.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Співчуття і співпереживання – професійні риси медичного працівника.
2. Синдром емоційного вигорання, шляхи його попередження.
3. Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності.
4. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
5. У чому полягає взаємозв'язок самоконтролю і психічних процесів.
6. У чому виражений механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності людини?
7. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.
8. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
9. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини?
10. Психогігієна сім'ї і збереження здоров'я людини.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

### **Тема № 6 . Соціальне середовище і психічне здоров'я.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Види спілкування в медичному середовищі: міжособисте, індивідуально-групове, колективно-індивідуальне, групове.

#### **План заняття:**

1. Спілкування в медичному середовищі.
2. Компоненти, що сприяють розвитку комунікації як основи для побудови взаємовідносин.
3. Основні принципи вміння слухати, вміння сприймати, проявляти турботу.

4. Вплив особливостей темпераменту, характеру особистості на індивідуальний стиль спілкування.
5. Моральні, інтелектуальні риси характеру.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Індивідуальні типи спілкування.
2. Типові стилі комунікативної поведінки.
3. Вплив особливостей темпераменту, характеру особистості на індивідуальний стиль спілкування.

Стадії міжособистісного розуміння.

4. Адекватність розуміння поведінки інших людей.
5. Засоби інтерпретації в процесі міжособистісного розуміння: аналітичний, емоційний, перцептивно-асоціативний, соціально-асоціативний.
6. Феномени ідентифікації, рефлексії, емпатії.
7. Спілкування в медичному середовищі.
8. Види спілкування в медичному середовищі
9. Основні принципи вміння слухати.
10. Основні принципи вміння сприймати, проявляти турботу.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

### **Тема № 7. Психологія лікувально-діагностичного процесу.**

(пактичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Засвоїти основні етапи діагностичного процесу, принципи медичної деонтології.

#### **План заняття:**

1. Класифікація типів пацієнтів.



2. Відстань між співрозмовниками та особистий простір.
3. Типи поведінкових реакцій пацієнтів: агресивність, впевненість у собі.
4. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірчих відносин. Класифікація довірливих відносин.
5. Гендерні особливості психологічної підтримки особистості

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Конфлікти, різновиди та профілактика у медичному середовищі.
2. Психологічні особливості управління конфліктом.
3. Основні типи поведінки при розв'язанні конфлікту.
4. Поняття про віру та довіру.
5. Класифікація довірчих стосунків.
6. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.
7. Сенс та значущість довірчих стосунків.
8. Психологічні особливості не впевненої в собі особистості.
9. Визначте психологічні особливості впевненої в собі особистості
10. Класифікація довірчих відносин.
11. На чому ґрунтується впевненість особистості?
12. Психологія довірчої поведінки особистості.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

### **Тема № 8. Психосоматичні розлади.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Ознайомитися з основними проявами психомотачиних розладів.

## **План заняття:**

1. Психосоматичні процеси.
2. Клінічні прояви психосоматичних проявів.
3. Класифікація психосоматичних розладів
4. Психологічна допомога людям з психосоматичними розладами

## **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Клінічні прояви найпоширеніших психосоматичних розладів.
2. Вплив психологічних факторів на перебіг соматичних розладів.
3. Психосоматичні розлади.
4. Основні підходи та принципи психологічної діагностики психосоматичних хворих. Методи діагностики: структуроване інтерв'ю (бесіда), психологічне тестування (опитувальники).
5. Анамнез в психосоматиці. Психодіагностичні методики.
6. Загальні питання терапії психосоматичних пацієнтів.
7. Особливості психотерапії при певних психосоматичних захворюваннях.
8. Сугестивна психотерапія. Методи і техніка гіпнотизування. Самонавіювання.
9. Позитивна психотерапія.
10. Гештальт-терапія. Когнітивно-поведінкова психотерапія.
11. Символдрама.
12. Транзактний аналіз.
13. Арт-терапія. Тонатотерапія.
14. Креативна візуалізація.
15. Психодрама.
16. Танцювально-рухова терапія. Тілесно-орієнтована психотерапія.
17. Сімейна психотерапія. НЛП.
18. Специфіка психотерапії дітей з психосоматичними захворюваннями.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Тема № 9. Психогенні захворювання.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Засвоїти основні визначення, епідеміологію, класифікацію психогенних захворювань.

### **План заняття:**

1. Класифікація психогенних розладів.
2. Клінічні форми та діагностика реактивних психозів.
3. Лікування, профілактика, реабілітація та експертиза при психогенних захворюваннях.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Психогенетика як наука. Історія психогенетики.
2. Поняття спадковості і мінливості. Види мінливості.
3. Закони спадковості Гальтона та Менделя.
4. Методи психогенетичних досліджень
5. Загальна характеристика методів психогенетичних досліджень.
7. Метод близнюків та його похідні.
8. Метод усиновлених дітей.
9. Генеалогічний метод.
10. Популяційний метод.
11. Аналіз наслідуваності нормальних психологічних ознак.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Тема № 10. Соматопсихічні розлади: підходи до діагностики та лікування.**

( практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Ознайомитися з клінічними проявами і принципами діагностики хворих з соматичними розладами.

### **План заняття:**

1. Психічні особливості хворих дітей та людей похилого віку.
2. Типи хворих.
3. Діагностика основних типів відношення до хвороби.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Класифікація основних типів відношення до хвороби (гармонійний, анозогнозичний, іпохондричний, депресивний, зневажливий, нозофобний, нозофільний, утилітарний та ін.).
2. Особливості поведінки хворих за типами реагування на хворобу.
3. Усвідомлення себе і свого місця у світі.
4. Соціальне здоров'я особистості.
5. Захисні реакції і механізми особистості.
6. Подолання й опанування себе як корекція підсвідомого захисту.
7. Задоволенням потреб особистості за А. Маслоу.
8. Екзистенційний аналіз В. Франкла та його визначені два чинники, які патогенні в усвідомленні себе і свого місця у світі.
9. Катарсис та його психологічні механізми.
10. Сублимація та її психологічні механізми.
11. Здоров'я як соціальний феномен.
12. Вплив на здоров'я освіти, матеріального становища, посадової позиції.
13. Охарактеризуйте основні теоретичні моделі, що описують співвідношення трудової діяльності і активності у час дозвілля.

14. Опишіть уявлення про себе і своє місце у світі.
15. Розкрийте поняття соціальне здоров'я особистості. Яким чином створюють механізми психологічного захисту?
16. Охарактеризуйте механізми психологічного захисту: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис.
17. Що таке психологічний захист і які існують стратегії переборювання особистості?
18. Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їхня корекція.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Тема № 11 Психологічні особливості хворих з соматичними захворюваннями.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Засвоїти психологічні особливості хворих з різними видами патології.

### **План заняття:**

1. Психологічні особливості хворих з соматичними захворюваннями.
2. Вплив на психіку людини вроджених та набутих фізичних дефектів.
3. Психологічні особливості хворих з різними видами патології.

### **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Психологічні особливості хворих при захворюваннях серцево-судинної системи, бронхів та легень.
2. Психологічні особливості хворих при захворюваннях травного тракту.
3. Психологічні особливості хворих при захворюваннях нирок.
4. Психологічні особливості хворих при інфекційних захворюваннях,
5. Психологічні особливості хворих при захворюваннях на туберкульоз.

6. Психологічні особливості хворих на СНІД.
7. Психологічні особливості хворих при захворюваннях ендокринної системи.
8. Психологічні особливості хворих при нервових та психічних захворюваннях.
9. Психологічні зміни у жінок в гінекологічному стаціонарі.
10. Психологічні особливості жінок у період вагітності та пологів.
11. Психологічні особливості хворих в хірургічному стаціонарі в до- і післяопераційному періоді.
12. Психологічні особливості хворих в стоматології.
13. Психологічні особливості хворих офтальмології.
14. Психологічні особливості хворих отоларингології.
15. Психологічні особливості хворих ортопедії і травматології.
16. Психологічні особливості хворих в онкології.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Тема № 12 Психічні розлади пов'язані зі стресом. Стрес у професійній діяльності.**

(практичне заняття – 2 години)

**Мета заняття:** Узагальнити уявлення про стрес, його види та вплив на особистість та її життя. Засвоїти сутність емоційного стресу. Опрацювати тестові методики.

### **План заняття:**

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.
2. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки.
3. Поняття професійного стресу і причини його виникнення.
4. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

## **Теми доповідей і рефератів (презентацій):**

1. Емоційний стрес і психічне здоров'я.
2. Емоційний стрес як фактор етіопатогенезу психосоматичних розладів.
3. Сутність емоційного стресу.
4. Синдром адаптації та дезадаптації. Відставлена реакція горя.
4. Маски характеру, їх вплив на психічне здоров'я.
5. Поняття психологічного стресу.
6. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман.
7. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла. Причини стресу.
8. Короткотривала стресова реакція і часові особливості стресорів.
9. Зв'язок між соціальною підтримкою і здоров'ям.
10. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму.
11. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуація.
12. Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоційні ознаки стресу.
13. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі.
14. Методи оцінки реакції при стресі.
15. Психологічні тести, які використовуються для оцінки причин стресу і характеристик його прояву.
16. Інтроекція як метод оцінки стресу.

Рекомендації до завдання: (на аркушах формату А 4 2-4 сторінки тезисного тексту відражаючого основну суть теми: актуальність, основні положення і висновки та список використаної літератури не менш 5-6 джерел, (шрифт 14, інтервал 1,5).

## **Список рекомендованої літератури:**

1. Галецька І. Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В. Психологія здоров'я людини: навч. Посіб. Луцьк: Вежа, 2009. 315 с.
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
4. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти/ Романовська Д.Д. /Навчальний посібник. - Чернівці: Технодрук, 2014. - 133 с.
5. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Т41 Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В. Толкунової. - Київ: 2018.-156 с.
7. Татяничков А.О. Вплив кіберпростору на психосоматичне здоров'я особистості. – Подано до друку до наукового фахового видання «Честь і закон», який видається в Національній академії Національної гвардії України (довідка № 287/2 від 26.10.2020 р.).
8. Татяничков А.О. Психолого-педагогічне забезпечення соціалізації учнів з інтелектуальними порушеннями / А.О. Татяничков, І.В. Татяничкова, М.Ю. Омельченко // Наука і освіта : науково-практичний журнал. - 2018. - № 5-6/CLXX-CLXXI. - С. 109-117.
9. Татяничков А.О. Взаємодія з кіберпростором як фактор ризику виникнення психосоматичних розладів. Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Медико-психологічні та інформаційні аспекти реабілітації та абілітації людини» (м. Костянтинівка, 20 жовтня 2020 р.). С. 286-289.,
10. Татяничков А.О. Особливості психологічного впливу соціальної реклами на особистість / А.О. Татяничков, Н.В. Кушнір // Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнар. наук.-практич. інтернет-конференції (19 квітня 2019 року, м. Одеса). - Одеса, 2019. - С. 175 - 178.
11. Adler N., Matthews K. Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? Annual Review of Psychology. 1994. V.45. P. 229-259.