

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ І МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОГІГІЄНА»

**Освітній рівень** другий рівень вищої освіти - магістр  
**Галузь знань** 22 «Охорона здоров'я»  
**Спеціальність** 229 «Громадське здоров'я»

**Автори:**

кандидат медичних наук, доцент Скоробогатова О.В.  
кандидат психологічних наук, доцент Лазуренко О.О.

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної  
і медичної психології,  
професор



Матяш М.М.

## **Тема № 1. Психогієна її цілі та завдання. Об'єкт, предмет, історія виникнення, структура та сучасний стан психогієни.**

(практичне заняття – 2 години – денна та заочна форми)

**Мета заняття:** ознайомити студентів з предметом, завданнями та методами психогієни як науки; проаналізувати та обґрунтувати напрямки сучасних психогієнічних досліджень.

### **План заняття:**

1. Зміст, ключові поняття та основні завдання психогієни.
2. Історія розвитку психогієни.
3. Основні розділи психогієни.
4. Взаємозв'язок психогієни з іншими науками.

### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Дайте визначення психогієни, психопрофілактиці.
2. Охарактеризуйте фундаментальні, прикладні й практичні напрямки психогієни.
3. Назвіть основні завдання психогієни.

### **Практичні завдання:**

1. Пояснити на прикладах роль психогієни в загальномедичній практиці.
2. Розкрийте специфіку чотирьох рівнів практичної психогієни.
3. Які риси повсякденної психогієни у сучасній Україні?

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

1. Періодизація культурно-історичного розвитку проблеми «психічного здоров'я»
2. Психологія та психогієна старіння та довголіття.
3. Психогієна спілкування.
4. Здоров'я у структурі ціннісних орієнтації особистості.
5. Гармонія особистості як гуманітарна проблема.

### **Завдання для тестового контролю:**

1. Психогієна як наука вивчає та реалізує такі основні положення:
  - A. Досліджує стан психічного здоров'я людини
  - B. Вивчає динаміку психічного здоров'я у зв'язку з дією на її організм природних, виробничих і соціально-побутових факторів
  - C. Розробляє науково-обґрунтовані заходи щодо активного впливу на людський організм та середовище його перебування
  - D. Забезпечує створення найбільш сприятливих умов для збереження та зміцнення психічного і соматичного здоров'я
  - E. Все перераховане.

2. Вкажіть основні завдання психогігієни:

- А. Аналіз психічного здоров'я населення, розроблення вікових стандартів розвитку та вивчення особливостей впливу чинників середовища на організм
- В. Здійснення професійної орієнтації
- С. Обґрунтування раціонального режиму організації навчальної та позанавчальної діяльності
- Д. Вивчення особливостей впливу навколишнього середовища на організм людини та визначення рівня соматичної і психічної захворюваності
- Е. Встановлення віково-статевих особливостей періоду нервово-психічних розладів та психічних захворювань.

3. Вкажіть провідні психогігієнічні принципи оптимізації повсякденної діяльності людини:

- А. Проведення гігієнічного нормування професійної діяльності людини
- В. Визначення чинників, які сприяють порушенню адаптаційних механізмів
- С. Раціональна організація позаробочої діяльності людини
- Д. Обґрунтування та диференційоване запровадження заходів психогігієнічної корекції та реабілітації
- Е. Все перераховане

#### **Рекомендована література:**

*Основна:*

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
2. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

*Додаткова:*

4. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua>.
6. Національна парламентська бібліотека України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nplu.kiev.ua>.
7. Модульне середовище навчання – <https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

## **Тема № 2. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета:** розглянути, пояснити та опрацювати існуючі методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.

### **План заняття:**

1. Діагностичне значення та методи вивчення уваги.
2. Методи психофізіологічного вивчення пам'яті.
3. Діагностика інтелекту та розумового розвитку.
4. Психодіагностика загальних та спеціальних здібностей.
5. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я.
6. Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М.Амосовим.
7. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму. Проба Штанге. Проба Генча. ЖЄЛ. Ортостатична проба. Проба РВС. Гарвардський степ-тест.

### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Дайте визначення науковому методу, методології та методики дослідження.
2. Поясніть моделювання та реконструювання у диференціальній психології.
3. Обґрунтуйте доцільність використання проєктивних методик.

### **Практичні завдання:**

1. Зробити письмовий аналіз можливостей і обмежень кожного з методів диференціальної психології.
2. Скласти таблицю «Методи диференціальної психології».
3. Виписати з підручника ( на вибір із пропонованого списку літератури) класифікацію методів диференціальної психології.

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

1. Перетворення результатів з метою їх порівняння. Нормальний розподіл.
2. Канали отримання інформації про індивідуальність.
3. Прийоми й способи наукової класифікації методів дослідження.

### **Завдання для тестового контролю:**

1. Укажіть, які фактори впливають на формування психічного здоров'я людини?
  - A. Чинники середовища та соціальні фактори
  - B. Чинники середовища та фізичні фактори
  - C. Природні та антропогенні чинники
  - D. Чинники середовища та антропогенні фактори
  - E. Спадкові та економічні фактори

2. Укажіть, які з вказаних нижче особливостей особистості людини не підлягають обов'язковому вивченню під час проведення психогігієнічних досліджень:

- A. Адаптаційні можливості особистості
- B. Мотиваційна спрямованість особистості
- C. Властивості темпераменту
- D. Особливості нервово-психічного стану
- E. Властивості характеру

3. Вкажіть, що визначає такий компонент мотиваційної структури особистості, як пізнавальний мотив:

- A. Мотив, що характеризує відношення суб'єкта до результатів своєї роботи
- B. Мотив, що безпосередньо пов'язаний з процесом діяльності
- C. Мотив, що виражається у прагненні суб'єкта ставити перед собою в однотиповій повсякденній діяльності все складнішу і складнішу мету
- D. Мотив, що виражається у прагненні суб'єкта ставити перед собою в однотиповій повсякденній діяльності все простішу і простішу мету
- E. Мотив, що виражається у прагненні суб'єкта уникати виконання складних завдань у одно типовій повсякденній діяльності

### **Рекомендована література:**

#### *Основна:*

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
2. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

#### *Додаткова:*

4. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
6. Національна парламентська бібліотека України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nplu.kiev.ua>.
7. Модульне середовище навчання – <https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

### **Тема № 3. Вікова психогігієна. Психогігієна дитинства, підліткового та юнацького віку**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** розглянути основні поняття та категорії вікової психогігієни.

#### **План заняття:**

1. Основні поняття вікової психогігієни
2. Вікова періодизація, життєвий шлях людини
3. Пренатальна психологія, програма ранньої допомоги
4. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків, психічне здоров'я студентів

#### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Поясніть розвиток людини як представника біологічного виду *homo sapiens*.
2. Які Вам відомі основні фактори походження індивідуальних відмінностей людини.
3. Охарактеризуйте індивідуальність як інтегральну біопсихосоціальну характеристику людини.
4. У чому, на Ваш погляд, полягає диференціально-психофізіологічний підхід до проблеми детермінації індивідуальних відмінностей.

#### **Практичні завдання:**

1. Зробити письмовий аналіз співвідношення впливу спадковості та середовища на формування особистості (побудувати модель).
2. Сформувати порівняльну таблицю «Теорії особистості» (теорія особистості Г. Оллпорта, факторні теорії особистості А. Айзенка, Р. Кеттела).

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

1. Ортогенетична концепція Х. Вернера.
2. Моделі взаємодії суб'єкта і середовища Дж. Вулвілла.
3. Методи діагностики інтегральної індивідуальності.

#### **Завдання для тестового контролю:**

1. Відносну роль факторів спадковості та середовища у формуванні індивідуально-типологічних відмінностей людини вивчає:
  - а) психогенетика;
  - б) соціоніка;
  - в) нейрофізіологія;
  - г) психофізіологія.
2. Генотип це:
  - а) сукупність ознак, які одержує людина;
  - б) сума генів, які одержує людина від матері;

в) сукупність генів людини, які вона одержує від своїх батьків;  
г) властивості людини, яких вона набуває у процесі засвоєння суспільного досвіду.

3. Сума всіх ознак і властивостей індивіда, що сформувалися у його розвитку, в результаті взаємодії генотипу та умов середовища:

- а) фенотип ;
- б) генотип ;
- в) здібності;
- г) прототип.

4. Вроджені характеристики нервової тканини, які регулюють процеси збудження та гальмування це:

- а) властивості генотипу;
- б) властивості інтелекту;
- в) властивості характеру;
- г) властивості нервової системи.

### **Рекомендована література:**

*Основна:*

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
2. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.
4. *Додаткова:*
5. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39
6. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua>.
7. Національна парламентська бібліотека України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nplu.kiev.ua>.
8. Модульне середовище навчання – <https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

### **Тема № 4. Психогігієна зрілого та похилого віку. Психогігієна розумової, фізичної праці і психогігієна творчого процесу. Поняття про психічне старіння та психічний занепад.**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** визначити й описати основні поняття психогігієни зрілого та похилого віку.

### **План заняття:**

1. Геронтологія, старіння, психічне старіння

2. Психологічне реагування на хворобу, вихід на пенсію
3. Ситуація втрати

**Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. В чому зміст конституційних теорій темпераменту?
2. Поясніть психологію конституціональних відмінностей за У. Шелдоном.
3. Охарактеризуйте конституціональні відмінності за біографічними даними.
4. У чому полягає типологія психічних відмінностей К.-Г. Юнга.

**Практичні завдання:**

1. Дайте характеристику основним етапам індивідуалізації особистості. Наведіть приклади.
2. Визначте причини виникнення індивідуальної своєрідності людини. Наведіть приклади.
3. Дайте характеристику складовим у структурі індивідуальності. Наведіть приклади.
4. Відшукати методики з визначення типу темпераменту та визначити власний тип.
5. Встановити зв'язки між особливостями темпераменту і а) статтю людини; б) рисами особистості; в) спрямованістю особистості.

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

1. Уявлення про темперамент Г. Айзенка.
2. Факторні теорії темпераменту.
3. Психологічні теорії темпераменту.
4. Співвідношення темпераменту та характеру.

**Завдання для тестового контролю:**

1. Хто з науковців виокремив два основних психологічних типи характеру: екстравертний та інтровертний:
  - А) К.-Г. Юнг;
  - Б) З. Фрейд;
  - В) К. Леонгард.
2. Хто з науковців розглядав соціальну типологію характерів:
  - А) К.-Г. Юнг;
  - Б) Е. Фромм ;
  - В) З. Фрейд;
  - Г) К. Леонгард.
3. Для дослідження властивостей темпераменту можна використати:
  - А) методику В.М. Русалова;
  - Б) психогіометричний тест;
  - В) методику О. Рущкевич;
  - Г) теплінг-тест.
4. Доповніть перелік психологічних властивостей темпераменту:
  - А) сензитивність;
  - Б) реактивність;



- В) активність;  
Г)\_\_\_\_\_.

### **Рекомендована література:**

#### *Основна:*

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
2. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

#### *Додаткова:*

5. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39
6. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
7. Національна парламентська бібліотека України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nplu.kiev.ua>.
8. Модульне середовище навчання – <https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

### **Тема № 5. Вплив професійної діяльності на особистість**

(практичне заняття – 2 години – денна та заочна форми)

**Мета заняття:** розглянути фактори впливу професійної діяльності на особистість, поняття кризи професійного становлення.

#### **План заняття:**

1. Професійний розвиток.
2. Кризи професійного становлення особистості. Фактори кризи професійного розвитку.
3. Етап формування професійних намірів. Етап базової професійної освіти. Етап професійної діяльності: стадія професійного становлення, стадія професійного росту, стадія професійної майстерності, стадія професійної реадаптації.
4. Фактори професійного успіху.

#### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Як Ви розумієте професійні інтереси та їх діагностику?
2. В чому відмінності у професійній самореалізації чоловіків і жінок?
3. Які ознаки індивідуального стилю діяльності особистості.
4. Як пов'язаний стиль керівництва з особистісними якостями особистості.
5. Які стилі спілкування Вам відомі? Охарактеризуйте їх.

### **Практичні завдання:**

1. Поясніть як Ви розумієте цей текст «Основою диспозиційного напрямку психології особистості стали дві ідеї: 1) люди наділені широким діапазоном різних реакцій на ситуації і 2) немає двох подібних людей».
2. Скласти термінологічний словник нових термінів, понять.
3. Виписати стилі діяльності і дати стислий аналіз їх прояву.
4. Самостійно провести власне тестування за опитувальником стилів діяльності LSQ : <https://psytests.org/profession/learningstyle-run.html>  
Отримані результати описати у зошиті.

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

1. Огляд проблематики стилю в психології.
2. Я-концепція як основа життєвого стилю.
3. Стиль життя і самоактуалізація.
4. Взаємодія психології праці і диференціальної психології.
5. Стиль діяльності особистості як аспект дослідження диференціальної психології.

### **Рекомендована література:**

#### *Основна:*

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

#### *Додаткова:*

1. Вежновець Т.А. Соціально-психологічне моделювання кадрового менеджменту у сфері охорони здоров'я: автореф.дис....д-ра мед.наук: 14.02.03/ Т.А. Вежновець. – К., 2017. – 44 с.
2. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39

### **Тема № 6. Супервізія та менеджмент професійної діяльності фахівця закладу охорони здоров'я**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** проаналізувати основні поняття, різновиди супервізії з критеріями ефективності.

#### **План заняття:**

1. Супервізія: визначення поняття, різновиди, критерії ефективності.
2. Характеристика психологічних компонентів процесу управління в медицині. Соціально-психологічні особливості управління персоналом в медичній галузі.

3. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективах закладів охорони здоров'я.
4. Діяльність керівника у галузі охорони здоров'я попередження та розв'язання конфліктів.

**Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Як Ви розумієте стать і гендер в структурі індивідуальності?
2. У чому полягає зміст психоаналітичної концепції Джуліан Мітчелл?
3. Як Ви б охарактеризували конструкт маскулітність, фемінітність в структурі особистості? Наведіть приклади.
4. Що означає андрогінність, фемінітність та маскулітність?

**Практичні завдання:**

1. Охарактеризувати статеві відмінності в період дорослості за такими параметрами як: фізичний розвиток, когнитивний розвиток, соціальний розвиток; за типами темпераментів. Зобразити у вигляді таблиці.
2. Підібрати ілюстрації з літератури, мистецтва, медичної практики до виділених С. Бем типів психологічної статі.

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

1. Поняття статевої ідентичності в психологічній літературі.
2. Теорії розвитку статевої ідентичності.
3. Дослідження андрогінності, фемінітності та маскулітності.
4. Теорія статевого диморфізму та дипсихізму В. А. Геодокяна.

**Рекомендована література:**

*Основна:*

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

*Додаткова:*

4. Вежновець Т.А. Соціально-психологічне моделювання кадрового менеджменту у сфері охорони здоров'я: автореф. дис... д-ра мед. наук: 14.02.03/ Т.А. Вежновець. – К., 2017. – 44 с.
5. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39

**Тема № 7. Робота з емоціями та розвиток емоційної стійкості. Формування емоційної сфери та емоційної компетентності фахівця**  
(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** охарактеризувати та пояснити основні напрямки роботи з емоціями, етапи формування емоційної сфери та емоційної компетентності фахівця.

## План заняття:

1. Базові та складні емоції. Поняття контейнування емоцій, розвиток адаптивних патернів поведінки.
2. Поняття копінгових стратегій поведінки.
3. Емоційний аспект професійної діяльності фахівця медичного закладу. Емоційність в структурі професійної діяльності.
4. Емоційний інтелект і професійна компетентність.
5. Стресостійкість.

### Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Як Ви розумієте професійні інтереси та їх діагностику?
2. В чому відмінності у професійній самореалізації чоловіків і жінок?
3. Які ознаки індивідуального стилю діяльності особистості.
4. Як пов'язаний стиль керівництва з особистісними якостями особистості.
5. Які стилі спілкування Вам відомі? Охарактеризуйте їх.

### Практичні завдання:

1. Поясніть як Ви розумієте цей текст «Основою диспозиційного напрямку психології особистості стали дві ідеї: 1) люди наділені широким діапазоном різних реакцій на ситуації і 2) немає двох подібних людей».
2. Скласти термінологічний словник нових термінів, понять.

### Рекомендована література:

#### Основна:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

#### Додаткова:

4. Вежновець Т.А. Соціально-психологічне моделювання кадрового менеджменту у сфері охорони здоров'я: автореф.дис....д-ра мед.наук: 14.02.03/ Т.А. Вежновець. – К., 2017. – 44 с.
5. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39

### **Тема №8. Психогієнічні аспекти феномену «емоційного» вигорання у медичних закладах**

(практичне заняття – 2 години – денна та заочна форми)

**Мета заняття:** розглянути основні аспекти феномену «емоційного вигорання» з позиції психогієни.

## **План заняття:**

1. Поняття синдрому емоційного вигорання. Динаміка розвитку синдрому професійного вигорання, модель його формування. Масштаб проблеми професійного вигорання у медичних працівників.
2. Особливості синдрому вигорання різних медичних професій. Гендерні аспекти формування синдрому “емоційного/професійного вигорання”.
3. Психодіагностика індивідуально-типологічних особливостей особистості фахівця.
4. Психодіагностика емоційно-вольової та мотиваційних сфер особистості.
5. Методики діагностики синдрому емоційного вигорання. Методики діагностики психосоматичних розладів.

### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Що означає функціональна асиметрія мозку людини.
2. Охарактеризуйте онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
3. Поясніть причини появи у людини ліворукості.

### **Практичні завдання:**

1. Знайдіть і опишіть психологічні методики на визначення функціональної асиметрії мозку.
2. Охарактеризуйте переваги і недоліки ліворуких людей; амбідекстрів.

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

1. Функціональні асиметрії мозку, онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
2. Асиметрія головного мозку як одна з фундаментальних закономірностей організації півкуль головного мозку
3. Зв'язок функціональної асиметрії мозку з художніми здібностями особистості.
4. Психолого-педагогічний аналіз ліворукості.

### **Завдання для тестового контролю:**

1. Міжпівкулеві функціональні відмінності виявляються:
  - А) латералізацією звукової сенсорної системи;
  - Б) у відмінності відрізняти сприйняття довкілля, оцінювати його, запам'ятовувати;
  - В) при обробленні інформації, що надходить структурами, які належать до першої сигнальної системи.
2. Права півкуля більше пристосована до:
  - А) конкретно образного мислення;
  - Б) аналітичної діяльності і відповідає за логічне мислення людини, тобто за формулювання понять, побудову узагальнень, висновків, складання прогнозів тощо;
  - В) орієнтації в просторі (здатність до танців, гімнастики), сприйняття музики, просторового уявлення (скульптура, сприйняття художніх творів, живопису, фантазія).
3. Амбідекстрія – це:
  - А) вроджена можливість однаково володіти лівою і правою руками;

Б) вроджена чи відпрацьована здібність одночасно ефективно виконувати дії двома руками;

В) вроджена чи відпрацьована здібність ефективно виконувати дії як лівою, так і правою руками.

### **Рекомендована література:**

#### *Основна:*

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
2. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014.229 с.
4. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.

#### *Додаткова:*

6. Вежновець Т.А. Соціально-психологічне моделювання кадрового менеджменту у сфері охорони здоров'я: автореф.дис....д-ра мед.наук: 14.02.03/ Т.А. Вежновець. – К., 2017. – 44 с.
7. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39
8. Лазуренко О.О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід / О.О. Лазуренко // Психологічний часопис. – №1 (11) 2018. – С. 87-100.
9. Максименко С. Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. 2-ге видання. Підручник. – Вінниця: Нова Книга, 2010 – 520 с.
10. Тертична Н.А., Лазуренко О.О. Фаховий досвід та професійне вигорання медичних працівників // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Volume 25, Number 1, 2018. – С. 129-134.

### **Тема № 9. Психогігієна сім'ї та статевого життя**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** познайомити студентів із основними положеннями психогігієни сім'ї та статевого життя та пояснити основні напрямки статевого виховання та сексуальної культури.

#### **План заняття:**

1. Поняття про сімейну психогігієну, її задачі та особливості.
2. Психогігієна статевого виховання та сексуальних відносин.
3. Заходи профілактичної підготовки та психогігієнічної допомоги з питань сім'ї та шлюбу.
4. Сімейно-зумовлені психотравмуючі стани та ситуації ризику.
5. Психогігієнічна практика та сексуальна культура. Профілактика сімейних конфліктів.

6. Вплив стресу на сімейні стосунки. Сімейні конфлікти: шляхи їх залагодження.
7. Булінг та харасмент у сімейних взаєминах.

### **Завдання для тестового контролю:**

1. Диференціальна психологія – це
  - 1) галузь психології, що вивчає психічні відмінності між соціальними групами, їх види, прояви, кількісні характеристики, причини, наслідки тощо;
  - 2) галузь психології, що вивчає психічні відмінності між окремими індивідами та групами, їх види, прояви, кількісні характеристики, причини, наслідки тощо;
  - 3) розділ загальної психології, що вивчає прояви психічного життя людини, їх види, причини, наслідки тощо;
2. Диференціальна психологія вивчає:
  - 1) як психологічну своєрідність конкретної індивідуальності, так і типологічні відмінності психологічних проявів у представників різних соціальних, класових, етнічних, вікових та інших груп;
  - 2) психологічну своєрідність індивідів;
  - 3) як психологічну своєрідність окремої особистості, так і групові характеристики представників різних соціальних груп.
2. Предметом диференціальної психології є:
  - 1) типологічний метод;
  - 2) індивідуальні відмінності між людьми;
  - 3) індивідуальні, типологічні і групові.
3. Загальними принципами диференціально-психологічного аналізу є:
  - 1) принцип інтегрального аналізу;
  - 2) принцип взаємодії;
  - 3) принцип статистичного оцінювання.
4. Основоположним у диференціальній психології є підхід:
  - 1) неформальний;
  - 2) диференційний;
  - 3) формальний.
5. Методикою в науковому дослідженні називають:
  - 1) розв'язання завдань;
  - 2) послідовність реалізацій засобів;
  - 3) процедура або послідовність здійснюваних операцій та впливів.
6. Реконструювання у диференціальній психології – це метод:
  - 1) відтворення логіки та повноти теоретичних уявлень у різних галузях наукового знання;
  - 2) пізнання дійсності;
  - 3) теоретичного дослідження психологічних явищ, що полягає у змістовій і структурній перебудові явища, яке досліджується.
7. У дослідженні вищих психічних функцій використовують:
  - 1) відкриту типологію (прогресивну, або конструктивну), що не має повного набору наперед установлених ознак;
  - 2) закриту типологію (прогресивну, або конструктивну), що не має повного набору наперед установлених ознак;

3) принцип типологізації.

8. Тестування – це метод:

1) опису універсальних властивостей людини;

2) психологічної діагностики, який полягає у застосуванні стандартизованих запитань і задач;

3) педагогічного вимірювання, перевірки та проб.

9. Моделювання – це метод :

1) теоретичного дослідження психологічних явищ (процесів, станів, властивостей) за допомогою математичних моделей;

2) експериментального дослідження психологічних явищ (процесів, станів, властивостей) за допомогою моделей;

3) теоретичного дослідження психологічних явищ (процесів, станів, властивостей) за допомогою їх реальних, фізичних або ідеальних, абстрагованих аналогів, моделей (часто математичних).

10. Індивідуальність людини – це:

1) сукупність своєрідних особливостей і певних властивостей людини, які характеризують її неповторність і виявляються у рисах характеру, у специфіці інтересів, якостей, що відрізняють одну людину від іншої;

2) неповторна своєрідність будь-якого явища;

3) прояв людини як організму, особистості і носія самосвідомості.

11. Роль факторів спадковості і середовища у формуванні індивідуально-психічних властивостей людини, зокрема розумових здібностей вивчає:

1) етологія;

2) гностика;

3) психогенетика.

12. Властивості нервової системи – це вроджені характеристики нервової тканини, які регулюють основні процеси (збудження і гальмування),

доводив:

1) І. Павлов;

2) Б. Теплов;

3) В. Небиліцин.

13. Індивідуальний стиль діяльності - це:

1) процес життя окремої людини;

2) система відмінних ознак діяльності окремої людини, зумовлена його індивідуально-особистісними особливостями;

3) стійка система прийомів і способів діяльності колективу людей.

14. Стиль спілкування – це:

1) індивідуально-стабільна форма комунікативної поведінки людини, яка виявляється в будь-яких умовах взаємодії – у ділових і особистісних стосунках, у стилі керівництва і виховання дітей, способах прийняття рішень і розв'язання конфліктів, у прийомах психологічного впливу на людей.

2) характерні, типові для особистості риси поведінки, які відрізняються індивідуальною специфічністю, відносною стабільністю та тенденцією виявлятися в об'єктивно відмінних ситуаціях соціальної взаємодії;

3) характеристика особистості, що визначає її поведінку у професійній взаємодії з іншими людьми.



15. Стиль спілкування містить у собі складові:
- 1) ділову та рольову;
  - 2) професійну та міжособистісну;
  - 3) змістовну та формальну.
16. Сублімація – це:
- 1) механізм психічного захисту, який характеризує переключення спрямованості особистості на несексуальні об'єкти, цілі та види діяльності;
  - 2) перенаправлення діяльності в сексуальну площину;
  - 3) перенаправлення фізичної енергії в соціальну.
17. Що є найвищим ступенем здібностей у певній діяльності?
- 1) талант;
  - 2) геніальність;
  - 3) обдарованість.
18. За А. Маслоу правильною є така послідовність потреб людини:
- 1) фізіологічні потреби, потреба у самовираженні, потреба у спілкуванні, потреба у безпеці, потреба у самоактуалізації;
  - 2) потреба у спілкуванні, потреба у безпеці, потреба у самоактуалізації, потреба у самовираженні, фізіологічні потреби;
  - 3) фізіологічні потреби, потреба у безпеці, потреба у спілкуванні, потреба у самовираженні, потреба у самоактуалізації.
19. Потреби в аффіліації, в успіху, у владі є:
- 1) зустрічними потребами за Дж. Мак-Грегором;
  - 2) основними потребами за А. Маслоу;
  - 3) мотиваторами за О. Герцбергом.
20. Кому належить судження, що тип темпераменту залежить від загального типу нервової системи і відносив до конституціонального типу;
- 1) В.С. Мерліну;
  - 2) Яну Стреляу;
  - 3) В. Д. Небілицину.
21. Описовий метод оцінки темпераменту для клінічних цілей розробив:
- 1) К-Г. Юнг;
  - 2) К. Леонгард;
  - 3) А. Личко.
22. Два загальні типи темпераменту – екстравертований та інтровертований – виокремив:
- 1) К-Г. Юнг;
  - 2) Г. Хейманс;
  - 3) К. Конрад .
23. Конституціональна типологія психологічних властивостей людини на підставі фізичних характеристик належить:
- 1) К-Г. Юнгу;
  - 2) Е. Кречмеру;
  - 3) У. Шелдону.
24. Природничо-наукова основа побудови теорії темпераменту як найбільш загальної характеристики вищої нервової діяльності була розроблена:
- 1) С. Фулльє;
  - 2) І. Павловим;

3) Е. Кречмером.

25. Хто із науковців уважав, що кожний з чотирьох темпераментів може бути описаний за двома підставами – силою емоційних реакцій і рівнем їх стабільності:

- 1) В. Вундт;
- 2) Е. Кречмер;
- 3) У. Шелдон.

26. Акцентуація характеру – це:

- 1) надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями;
- 2) вираженість окремих рис темпераменту та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями;
- 3) вираженість окремих здібностей особистості, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями.

27. Спрямованість особистості – це:

- 1) одна з найістотніших сторін індивіда, яка характеризує його діяльність;
- 2) систему домінуючих видів діяльності людини;
- 3) одна з найістотніших сторін особистості, які характеризують її мотиваційну сферу.

28. Функціонально-рівневий підхід представлений:

- 1) структурно-рівневою теорією інтелекту і теорією функціональної організації пізнавальних процесів;
- 2) дослідженнями інтелекту в контексті теорії мислення як процесу;
- 3) особистісними факторами інтелекту в рамках теорії діяльності.

29. Інформаційний підхід зосереджує увагу на:

- 1) особистісних факторів інтелекту в рамках теорії діяльності;
- 2) ментальній швидкості та елементарних інформаційних процесах як основі індивідуальних інтелектуальних відмінностей;
- 3) дослідженнях інтелекту в контексті теорії мислення як процесу.

30. У межах якого підходу вся сукупність пізнавальних процесів, що утворюють склад інтелекту, розглядається як ієрархія різнорівневих когнітивних структур, які на основі когнітивного синтезу “знизу” і “зверху” утворюють єдину структуру людського інтелекту:

- 1) регуляційний підхід;
- 2) онтологічний підхід;
- 3) інформаційний підхід.

31. У ситуації обмеженого часу завдання середньої складності більш ефективно виконає студент, який:

- 1) є здібним і компетентним;
- 2) характеризується мотивацією досягнення успіху;
- 3) характеризується середнім рівнем здібностей.

32. Згідно теорії психологічної диференціації є :

- 1) тип людей з полезалежним когнітивним стилем;
- 2) два типу людей;
- 3) два типу людей: с полезалежним і полenezалежним когнітивним стилем.

33. Когнітивний стиль:

1) належить до базових характеристик індивідуальності, про що свідчить його тісний зв'язок з віком, статтю, особливостями функціонування нервової системи особистості;

2) належить до індивідуально-типологічних характеристик особистості;

3) належить до рис характеру і темпераменту.

34. Я-концепція особистості – це:

1) результат онтогенезу особистості;

2) продукт самосвідомості людини, сукупність усіх уявлень індивіда про себе, важливий чинник детермінації поведінки;

3) стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка психічного відображення.

35. Процесуальні властивості інтелекту характеризують:

1) елементарні процеси сприйняття інформації, а також операції і дії щодо засвоєння інформації;

2) елементарні процеси перероблення інформації, а також операції, прийоми і стратегії інтелектуальної діяльності;

3) елементарні процеси відтворення інформації, а також мисленнєві операції і дії;

36. Спосіб концептуалізації є підґрунтям складання тестів:

1) інтелекту;

2) креативності;

3) визначення стилю діяльності.

37. Гендерна ідентичність у диференціальній психології розуміється як:

1) усвідомлення особистістю себе як представника чи представниці статі, гендеру, відчуття свого жіночого, чоловічого або андрогінного тіла, усвідомлення своєї приналежності до чоловічої, жіночої або якоїсь іншої статі у соціальному контексті;

2) усвідомлення особистістю себе як представника чи представниці статі, гендеру, відчуття мускулінності та фемінності;

3) відповідність Я-ідентичності функціональній єдності, тобто елементам, завдяки яким індивід впізнає і відрізняє себе від інших.

38. Професійна самореалізація чоловіків і жінок – це:

1) сукупність прояву професійно-особистісних якостей у професійній діяльності;

2) сукупність прояву особистісних якостей і властивостей фахівця, внаслідок чого він відтворює себе у своїй сутності в багатовимірній практичній та професійній діяльності;

3) сукупність прояву індивідуальних професійно-особистісних якостей і властивостей як фахівців, внаслідок чого чоловіки і жінки відтворюють себе у своїй сутності в багатовимірній практичній та професійній діяльності.

39. Міжпівкулеві функціональні відмінності виявляються:

1) латералізацією звукової сенсорної системи;

2) у відмінності відрізняти сприйняття довкілля, оцінювати його, запам'ятовувати;

3) при обробленні інформації, що надходить структурами, які належать до першої сигнальної системи.

40. Ліва півкуля більше пристосована до:

- 1) конкретно образного мислення;
- 2) аналітичної діяльності і відповідає за логічне мислення людини, тобто за формулювання понять, побудову узагальнень, висновків, складання прогнозів тощо;
- 3) орієнтації в просторі (здатність до танців, гімнастики), сприйняття музики, просторового уявлення (скульптура, сприйняття художніх творів, живопису, фантазія).

#### **Рекомендована література:**

##### *Основна:*

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

##### *Додаткова:*

4. Вежновець Т.А. Соціально-психологічне моделювання кадрового менеджменту у сфері охорони здоров'я: автореф.дис....д-ра мед.наук: 14.02.03/ Т.А. Вежновець. – К., 2017. – 44 с.
5. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39

#### **Тема № 10. Психопрофілактика суїцидальної та девіантної поведінки** (практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** розглянути основні засади суїцидології.

#### **План заняття:**

1. Поняття про суїцид. Історичний аспект дослідження суїциду.
2. Соціальні та психологічні чинники, супутні суїциду.
3. Загальні підходи до психопрофілактики девіантної поведінки особистості.
4. Психологічна діагностика суїцидальної поведінки.
5. Психотерапевтична і консультативна допомога суїцидентам.

#### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

4. Що означає функціональна асиметрія мозку людини.
5. Охарактеризуйте онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
6. Поясніть причини появи у людини ліворукості.

#### **Практичні завдання:**

3. Знайдіть і опишіть психологічні методики на визначення функціональної асиметрії мозку.
4. Охарактеризуйте переваги і недоліки ліворуких людей; амбідекстрів.

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

5. Функціональні асиметрії мозку, онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
6. Асиметрія головного мозку як одна з фундаментальних закономірностей організації півкуль головного мозку
7. Зв'язок функціональної асиметрії мозку з художніми здібностями особистості.
8. Психолого-педагогічний аналіз ліворукості.

### **Завдання для тестового контролю:**

1. Міжпівкулеві функціональні відмінності виявляються:
  - А) латералізацією звукової сенсорної системи;
  - Б) у відмінності відрізняти сприйняття довкілля, оцінювати його, запам'ятовувати;
    - В) при обробленні інформації, що надходить структурами, які належать до першої сигнальної системи.
2. Права півкуля більше пристосована до:
  - А) конкретно образного мислення;
  - Б) аналітичної діяльності і відповідає за логічне мислення людини, тобто за формулювання понять, побудову узагальнень, висновків, складання прогнозів тощо;
    - В) орієнтації в просторі (здатність до танців, гімнастики), сприйняття музики, просторового уявлення (скульптура, сприйняття художніх творів, живопису, фантазія).
3. Амбідекстрія – це:
  - А) вроджена можливість однаково володіти лівою і правою руками;
  - Б) вроджена чи відпрацьована здібність одночасно ефективно виконувати дії двома руками;
    - В) вроджена чи відпрацьована здібність ефективно виконувати дії як лівою, так і правою руками.

### **Рекомендована література:**

#### *Основна:*

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

#### *Додаткова:*

4. Вежновець Т.А. Соціально-психологічне моделювання кадрового менеджменту у сфері охорони здоров'я: автореф. дис.... д-ра мед. наук: 14.02.03/ Т.А. Вежновець. – К., 2017. – 44 с.
5. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця// Теорія і практика сучасної психології. - №3, 2018. – С.34-39

## **Тема № 11. Екстремальні умови професійної діяльності фахівця в закладах охорони здоров'я**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** охарактеризувати особливості професійної діяльності фахівця в екстремальних умовах.

### **План заняття:**

1. Загальна характеристика та класифікація екстремальних умов діяльності.
2. Загальна характеристика надзвичайних ситуацій.
3. Загальна характеристика поведінкових та психічних реакцій людини в екстремальних ситуаціях.
4. Загальна характеристика психогенних розладів, які виникають в екстремальних умовах.

### **Питання для поточного контролю та самоконтролю:**

1. Що означає функціональна асиметрія мозку людини.
2. Охарактеризуйте онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
3. Поясніть причини появи у людини ліворукості.

### **Практичні завдання:**

1. Знайдіть і опишіть психологічні методики на визначення функціональної асиметрії мозку.
2. Охарактеризуйте переваги і недоліки ліворуких людей; амбідекстрів.

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

1. Функціональні асиметрії мозку, онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
2. Асиметрія головного мозку як одна з фундаментальних закономірностей організації півкуль головного мозку
3. Зв'язок функціональної асиметрії мозку з художніми здібностями особистості.
4. Психолого-педагогічний аналіз ліворукості.

### **Завдання для тестового контролю:**

1. Міжпівкулеві функціональні відмінності виявляються:
  - А) латералізацією звукової сенсорної системи;
  - Б) у відмінності відрізнити сприйняття довкілля, оцінювати його, запам'ятовувати;
  - В) при обробленні інформації, що надходить структурами, які належать до першої сигнальної системи.
2. Права півкуля більше пристосована до:
  - А) конкретно образного мислення;
  - Б) аналітичної діяльності і відповідає за логічне мислення людини, тобто за формулювання понять, побудову узагальнень, висновків, складання прогнозів тощо;

В) орієнтації в просторі (здатність до танців, гімнастики), сприйняття музики, просторового уявлення (скульптура, сприйняття художніх творів, живопису, фантазія).

3. Амбідекстрія – це:

А) вроджена можливість однаково володіти лівою і правою руками;

Б) вроджена чи відпрацьована здібність одночасно ефективно виконувати дії двома руками;

В) вроджена чи відпрацьована здібність ефективно виконувати дії як лівою, так і правою руками.

### **Рекомендована література:**

#### *Основна:*

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
2. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.
4. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.

#### *Додаткова:*

6. Лазуренко О.О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід / О.О. Лазуренко // Психологічний часопис. – №1 (11) 2018. – С. 87-100.
7. Максименко С. Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. 2-ге видання. Підручник. – Вінниця: Нова Книга, 2010 – 520 с.
8. Тертична Н.А., Лазуренко О.О. Фаховий досвід та професійне вигорання медичних працівників // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Volume 25, Number 1, 2018. – С. 129-134.
9. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с

### **Тема № 12. Індивідуальна психопрофілактика станів ризику, допомога та самодопомога у кризисній ситуації**

(практичне заняття – 2 години – денна форма)

**Мета заняття:** познайомити студентів із основними підходами в індивідуальній психопрофілактиці станів ризику та допомоги в кризових ситуаціях

## План заняття:

1. Стрес в професійній діяльності.
2. Загальні принципи та можливі наслідки професійної діяльності фахівця в особливих та екстремальних умовах.
3. Індивідуальна психопрофілактика станів ризику, допомога та самопомога у кризисній ситуації.

### Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що означає функціональна асиметрія мозку людини.
2. Охарактеризуйте онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
3. Поясніть причини появи у людини ліворукості.

### Практичні завдання:

1. Знайдіть і опишіть психологічні методики на визначення функціональної асиметрії мозку.
2. Охарактеризуйте переваги і недоліки ліворуких людей; амбідекстрів.

### Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Функціональні асиметрії мозку, онтогенетичні, центрально-нервові аспекти, центрально-нервові механізми.
2. Асиметрія головного мозку як одна з фундаментальних закономірностей організації півкуль головного мозку
3. Зв'язок функціональної асиметрії мозку з художніми здібностями особистості.
4. Психолого-педагогічний аналіз ліворукості.

### Завдання для тестового контролю:

1. Міжпівкулеві функціональні відмінності виявляються:
  - А) латералізацією звукової сенсорної системи;
  - Б) у відмінності відрізняти сприйняття довкілля, оцінювати його, запам'ятовувати;
  - В) при обробленні інформації, що надходить структурами, які належать до першої сигнальної системи.
2. Права півкуля більше пристосована до:
  - А) конкретно образного мислення;
  - Б) аналітичної діяльності і відповідає за логічне мислення людини, тобто за формулювання понять, побудову узагальнень, висновків, складання прогнозів тощо;
  - В) орієнтації в просторі (здатність до танців, гімнастики), сприйняття музики, просторового уявлення (скульптура, сприйняття художніх творів, живопису, фантазія).
3. Амбідекстрія – це:
  - А) вроджена можливість однаково володіти лівою і правою руками;
  - Б) вроджена чи відпрацьована здібність одночасно ефективно виконувати дії двома руками;
  - В) вроджена чи відпрацьована здібність ефективно виконувати дії як лівою, так і правою руками.

### Рекомендована література:



*Основна:*

6. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Універ. книга, 2016. 127 с.
7. Психологія здоров'я : навчальний посібник / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Київ: 2018. 156 с.
8. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014.229 с.
9. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики / за ред. Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
10. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д.Бойчука. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.

*Додаткова:*

10. Лазуренко О.О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід / О.О. Лазуренко // Психологічний часопис. – №1 (11) 2018. – С. 87-100.
11. Максименко С. Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. 2-ге видання. Підручник. – Вінниця: Нова Книга, 2010 – 520 с.
12. Тертична Н.А., Лазуренко О.О. Фаховий досвід та професійне вигорання медичних працівників // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Volume 25, Number 1, 2018. – С. 129-134.
13. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Мета:** самостійне вивчення студентами частини програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Кожному студентові необхідно обрати одне із практичних занять та розробити 10 тестових завдань з тематики обраного заняття.

*Зразок:*

1. Якому з типів акцентуацій характеру за К. Леонгардом властиве прагнення постійної уваги, бути в центрі уваги, самовихваляння:  
А) тривожному;  
Б) демонстративному;  
В) педантичному.

### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПОТОЧНОГО І ПРОМІЖНОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ:**

1. Психогігієна діяльності, визначення та характеристики.
2. Історія виникнення психології діяльності як наукової дисципліни.
3. Психологія діяльності у дослідженнях зарубіжних науковців.
4. Сучасний етап вивчення проблем психології діяльності.
5. Основні напрями та галузі психології професійної діяльності.
6. Види та функції трудової діяльності.

7. Психологічне тлумачення професії та діяльності.
8. Особистісне та професійне становлення.
9. Психолого-педагогічні аспекти системи професійної орієнтації.
10. Поняття професійного самовизначення особистості.
11. Принципи професійної орієнтації.
12. Професіоналізація особистості. Професійний досвід. Професіоналізм.
13. Мотивація діяльності фахівця та задоволеність роботою.
14. Ефективність трудової діяльності.
15. Психологічні проблеми організації режиму праці та відпочинку.
16. Попередження професійного стресу.
17. Профілактика невротичних та психологічних захворювань.
18. Професійна деформація особистості.
19. Емоційне вигорання та його наслідки.
20. Проблема задоволеності діяльністю.
21. Соціально-психологічні проблеми взаємовідносин у трудовому колективі.
22. Психологічні особливості та чинники професійного розвитку.
23. Основні поняття: вікова психогігієна, вікова періодизація, життєвий шлях людини.
24. Індивідуальна психопрофілактика станів ризику.
25. Психогігієнічне значення та методики вивчення основних властивостей нервової системи.
26. Діагностика інтелекту та розумового розвитку. Тести інтелекту.
27. Психодіагностика загальних та спеціальних здібностей.
28. Методи психодіагностики емоційності та психотипу у психогігієні.
29. Поняття: нервово стомлення.
30. Методи психодіагностики комунікативних властивостей у психогігієні.
31. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів в юнацькому віці.
32. Основні властивості нервової системи.
33. Вплив на центральну нервову систему та вищу нервову діяльність людини окремі фізичні, хімічні чинники.
34. Методики вивчення стану індивідуального психічного здоров'я.
35. Граничні стани: астенія, депресія, внаслідок перевтоми.
36. Що таке геронтологія.
37. Загальні підходи до психопрофілактики девіантної поведінки особистості.
38. Визначте зміст поняття «сімейний конфлікт».
39. Визначте типи «невротичних» подружніх пар.
40. Соціальна профілактика насильства у сім'ї.
41. Екстремальні впливи на психіку.
42. Поняття: стрес і дістрес.
43. Вплив екстремальних ситуацій на психічне здоров'я особистості.
44. Посттравматичний стресовий розлад: моделі та діагностика.
45. Екстрена психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.