



М. П. ТИМОФІЄВА
О. В. СЛОБОДСЬКА

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

ПІДРУЧНИК

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

М. П. ТИМОФІЄВА, О. В. СЛОБОДСЬКА

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Підручник

Київ — 2022

УДК 159. 98: 61 (071)
ББК 88.4 я 7
Т 41

*Рекомендовано до друку вченою радою
Буковинського державного медичного університету
(Протокол №8 від 24 березня 2022р.).*

Рецензенти:

Маркова Маріанна Владиславівна – доктор медичних наук, професор кафедри сексології і медичної психології Харківської медичної академії післядипломної освіти, академік АН ВШ України.

Камінська Анна Олексіївна – доктор медичних наук, професор кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова.

Тимофієва М.П., Слободська О.В.

Т41 Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.

ISBN 978-617-95220-5-5

У запропонованому виданні розглянуто теоретичні засади психології здоров'я, розкриті критерії здоров'я та здорової особистості. Важливий наголос робиться на оптимізації міжособистісної взаємодії, сприянні кращому розумінню себе та інших, формуванні й корекції регулятивних, комунікативних, волевих якостей, профілактиці та корекції психічного та психологічного здоров'я. В підручнику подана інформація щодо збереження психологічного здоров'я у воєнний час: первинна психологічна допомога, психологічна допомога військовослужбовцям, допомога дітям у воєнний час тощо.

Підручник відповідає програмі курсу «Психологія здоров'я» для медичних навчальних закладів.

Також видання призначено для практичних психологів, соціальних і медичних працівників, викладачів, студентів вищих навчальних закладів, учнів загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, профтехучилищ, коледжів, викладачів, батьків, а також всіх, хто цікавиться питаннями свого фізичного та психічного здоров'я і розуміє значення здоров'я, як вищої цінності людини, родини, суспільства і нації в цілому.

Die vorgeschlagene Ausgabe untersucht die theoretischen Grundlagen der Gesundheitspsychologie, enthüllt die Kriterien für Gesundheit und eine gesunde Persönlichkeit. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Optimierung der zwischenmenschlichen Interaktion, der Förderung eines besseren Verständnisses von sich selbst und anderen, der Bildung und Korrektur regulatorischer, kommunikativer, willensstarker Eigenschaften, der Prävention und Korrektur der psychischen und psychologischen Gesundheit. Das Lehrbuch enthält Informationen zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit in Kriegszeiten: primäre psychologische Hilfe, psychologische Hilfe für Soldaten, Hilfe für Kinder in Kriegszeiten usw.

Das Lehrbuch entspricht vollständig dem Kursprogramm «Gesundheitspsychologie» für medizinische Bildungseinrichtungen.

Die Veröffentlichung ist auch für praktische Psychologen, Mitarbeiter Sozial- und des Gesundheitswesens, Lehrer, Studenten der Hochschulen, Schüler von allgemeinbildenden Schulen, Lyceum, Berufsschulen, Hochschulen, Lehrer, Eltern und alle gedacht, die sich für ihre körperliche und geistige Gesundheit interessieren und die Bedeutung von Gesundheit als den höchsten Wert des Menschen, der Familie, der Gesellschaft und der Nation als Ganzes verstehen.

The proposed publication considers the theoretical foundations of Health Psychology, reveals the criteria for health and a healthy personality. Important emphasis is placed on optimizing interpersonal interaction, promoting a better understanding of oneself and others, forming and correcting regulatory, communicative, volitional qualities, preventing and correcting mental and psychological health.

The textbook provides information on the preservation of psychological health in wartime: primary psychological assistance, psychological assistance to military personnel, assistance to children in wartime etc.

The textbook fully corresponds to the program of the course «Health Psychology» for medical educational institutions.

The publication is also intended for practical psychologists, social and medical professionals, teachers, students of higher educational institutions, students of general education schools, lyceums, vocational schools, colleges, teachers, parents, as well as anyone who is interested in their physical and mental health issues and understands the importance of health as the highest value of a person, family, society and the nation as a whole. The textbook provides information on the preservation of psychological health in wartime: primary psychological assistance, psychological assistance to military personnel, assistance to children in wartime etc.

УДК 159. 98: 61 (071)
ББК 88.4 я 7

ISBN 978-617-95220-5-5

© М. П. Тимофієва, О. В. Слободська, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	7
1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИ КУРСУ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	9
1.1. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я.....	9
1.2. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ СВІТІ ТА УКРАЇНІ.....	13
1.3. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЯК НАУКА, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ ГАЛУЗЯМИ ЗНАНЬ.....	22
1.4. ПРЕДМЕТ, ОБ'ЄКТ, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я.....	24
1.5. ЗДОРОВ'Я ЯК СИСТЕМНЕ ПОНЯТТЯ.....	26
1.6. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	33
2. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	48
2.1. ЧИННИКИ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	48
2.2. ПОНЯТТЯ ТА ЗНАЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я.....	54
2.3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ	62
2.4. ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ НОРМАЛІЗАЦІЇ СТРЕСУ	65
2.5. ПАТОГЕННА ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ ТА РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ.....	79
2.6. ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК КРИЗА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	85
2.7. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	96
2.8. ДУХОВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	100
3. ПОНЯТТЯ ПРО ПСИХОГІГІЄНУ	114
3.1. ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ ПСИХОГІГІЄНИ	114
3.2. З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ПСИХОГІГІЄНИ.....	118
3.3. ПСИХОГІГІЄНА ЦИРКАДАННИХ РИТМІВ ТА ЗНАЧЕННЯ СНУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	131
3.4. ОСНОВНІ РОЗДІЛИ ПСИХОГІГІЄНИ.....	143
3.4.1. ВІКОВА ПСИХОГІГІЄНА	147
3.4.2. ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОГІГІЄНА АБО ПСИХОГІГІЄНА ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ	151
3.4.3. ПСИХОГІГІЄНА ПРАЦІ ТА КОЛЕКТИВНОГО ЖИТТЯ.....	153
3.4.4. ПСИХОГІГІЄНА ПОБУТУ	159

3.4.5. ПСИХОГІГІЄНА СІМ'Ї І СЕКСУАЛЬНОГО ЖИТТЯ	163
3.4.6. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОГІГІЄНА	165
4. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	173
4.1. ПОНЯТТЯ ТА ЗНАЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	173
4.2. ФОРМИ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ	176
4.3. ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ У ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	184
4.4. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСИВНИХ ТА СТРЕСОВИХ СТАНІВ, ПАНІКИ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ У РОБОТІ МЕДИЧНОЇ СЛУЖБИ З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	194
4.4.1. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСІЙ ТА ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У РІЗНОВІКОВИХ ГРУПАХ	194
4.4.2. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПАНІКИ В РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ І В КОВІДНИЙ ПЕРІОД	200
4.4.3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ	205
5. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ	228
5.1. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	228
5.1.1. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ЗАНЕДБАНOSTІ, ШКІЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ТА ДИДАКТОГЕНІЇ У ШКІЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛУЖБИ	228
5.1.2. ДИТЯЧІ СТРАХИ ТА ТРИВОЖНІСТЬ	236
5.2. ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТЕЙ, ДЕВІАНТНОЇ ТА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	246
5.2.1. ПРОФІЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЇ, НАРКОТИЧНОЇ ТА ТЮТЮНОЗАЛЕЖНОСТІ	246
5.2.2. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	251
5.2.3. ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ	259
5.2.4. ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	265
5.3. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ДОРОСЛОМУ ТА ПОХИЛОМУ ВІЦІ	276
5.3.1. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КУЛЬТОВОЇ ПСИХІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	276

5.3.2. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОБОТІ СЛУЖБИ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ ТА ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ.....	279
5.3.3. ПРОФІЛАКТИКА КРИЗИ ПЕРЕДПЕНСІЙНОГО ТА ПЕНСІЙНОГО ВІКУ	284
6. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	297
6.1. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.....	297
6.2. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	304
6.3. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ.....	317
6.4. ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ	331
6.5. ТРЕНІНГ, ЯК ГРУПОВА ФОРМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ.....	341
6.6. МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ	360
6.6.1. ГРУПОВА ДИСКУСІЯ У КОРЕКЦІЙНОМУ ТРЕНІНГУ	360
6.6.2. ІГРОВІ МЕТОДИ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНОМУ ТРЕНІНГУ	363
6.6.3. МЕТОД «КЕЙС-СТАДІ»	369
6.6.4. МЕТОД «ДЕБРИФІНГУ СТРЕСУ КРИТИЧНОГО ІНЦИДЕНТУ».....	371
6.6.5. ПРОЕКТИВНИЙ МАЛЮНОК У ТРЕНІНГОВІЙ РОБОТІ	376
6.6.6. МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ	379
6.6.7. КАЗКА ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ	386
7. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	399
7.1. ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ОСНОВНІ КОНЦЕПЦІЇ	399
7.2. РОЛЬ САМОВИХОВАННЯ У САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	413
7.3. ВИДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	419
7.3.1. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (АТ).....	419
7.3.2. РЕЛАКСАЦІЯ	425
7.3.3. МЕДИТАЦІЯ.....	428
7.3.4. ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ	436
7.3.5. ОСОБЛИВІ СТАНИ СВІДОМОСТІ	439
7.3.6. САМОНАВІЮВАННЯ.....	446
8. ҐЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	463
8.1. ПОНЯТТЯ ПРО ҐЕНДЕР ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ КОНСТРУКТ.....	463
8.2. РОЛЬ ҐЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	469
8.3. ҐЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	475

8.4. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В ГЕНДЕРНОМУ ВИМІРІ	481
9. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я У ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	492
9.1. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА НАПРЯМИ РОБОТИ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ.....	492
9.2. ХАРАКТЕРНІ РИСИ СПІЛКУВАННЯ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА І ХВОРОГО	499
9.3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ В ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ ПАЛІАТИВНОЇ ТА ХОСПІСНОЇ ДОПОМОГИ	504
10. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВОЄННИЙ ЧАС.....	515
10.1. ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО ЧАСУ	515
10.1.1. ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ У ВОЄННИЙ ЧАС	521
10.1.2. ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У СХОВИЩІ	522
10.2. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ	525
10.2.1. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ..	527
10.2.2. ОСОБЛИВОСТІ ТА ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ	530
10.2.3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ	540
10.3. ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	544
10.4. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ВІД ТОРТУР ..	549
10.5. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	559
НАВЧАЛЬНО-ДИДАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ.....	567
ВІДПОВІДІ ДО ТЕСТІВ	582
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	583

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я – це здатність добре виконувати свої життєві функції, необхідна умова активної та нормальної життєдіяльності людини. Здоров'я залежить від багатьох показників – стану середовища, умов життя, праці, соціального положення людини, набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів. На жаль, сучасна українська людина зорієнтована не на запобігання та профілактику різних захворювань, а навпаки, на їх лікування.

Нині в Україні актуальність психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з низкою особливостей, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості, однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, це є складним завданням. Сучасний світ через свою динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно втручається в її особистісний простір. Соціальний та техніко-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість різних чинників: збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуттів страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості, розчарування тощо. Все це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психічному здоров'ї зокрема. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає низка актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, в тому числі й психічного. Саме тому виникає потреба у пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих.

Феномен здоров'я вивчають різні наукові дисципліни та одне з провідних місць належить психології здоров'я. Психічне здоров'я особистості можна визначити як багатовимірний феномен інтегрованості, гармонійності, гуманістичності та врівноваженості всіх аспектів буття людини. В основі високорозвиненої особистості є психологічне благополуччя, а тому з метою комплексного підходу до саморозвитку варто зрозуміти основні складові психічного здоров'я та благополуччя.

Запорукою психічного здоров'я є усвідомлення необхідності глибокого самопізнання, корекції та пошуку шляхів самовдосконалення, самовизначення, реалізації творчого потенціалу.

Психологія здоров'я – це наука про психологічні причини здоров'я, про методи й засоби його збереження, зміцнення і розвиток. Психологія здоров'я передбачає практику підтримки здоров'я людиною від її зачаття до смерті. Об'єктом цієї дисципліни з повною часткою умовності є здорова особистість.

Основним завданням навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» є засвоєння студентами-медиками, зокрема лікарями-психологами, базових теоретичних знань та основних практичних навичок, необхідних для попередження різних психічних і психосоматичних захворювань, корекції індивідуального розвитку та адаптації до умов соціального життя, а також для створення умов щодо реалізації потенційних можливостей людини.

В навчальному виданні «Психологія здоров'я» викладено основні положення і проблеми, що стосуються психологічного забезпечення здоров'я особистості. Підручник складається з десяти розділів. На його сторінках представлено історію становлення психології здоров'я, теоретико-методологічні основи психології здоров'я людини; розглянуто психологічні фактори, що сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я людини.

Друге видання доповнене наступними темами: «Розвиток психології здоров'я в сучасному світі та Україні»; «Психопрофілактика педагогічної занедбаності, шкільної дезадаптації та дидактогенії у шкільній психологічній службі»; «Профілактика залежностей, девіантної та суїцидальної поведінки у роботі служби сім'ї та молоді»; «Психопрофілактика паніки в різних ситуаціях і в квідний період»; «Професійний розвиток особистості в гендерному вимірі»; «Психологічне здоров'я медичного персоналу в професійній сфері паліативної та хоспісної допомоги»; «Сучасні методи психокорекції психічного та психологічного здоров'я»; «Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного здоров'я»; «Збереження психологічного здоров'я у воєнний час».

Підручник містить найрізноманітніші творчі запитання для роздумів, запитання для самоконтролю, контрольні тести, задачі, завдання для самостійної та індивідуальної роботи студентів. Практичним доповненням є вправи та методики дослідження.

Підручник адаптований до вимог навчальної програми у системі вищої освіти і, безумовно, сприятиме глибшому оволодінню матеріалом та систематизації знань студентів. Поданий із урахуванням сучасних методологічних підходів підручник характеризується доступністю викладу, а продуманість й оптимальність структури роблять його концептуально цілісним, оригінальним й актуальним виданням.