

Затверджено Вченою радою
ОНУ імені І.І. Мечникова
від "20" грудня 2016 р. № 4

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Факультет/інститут факультет психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної допомоги та практичної психології ФПСР

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Проректор з науково-педагогічної роботи



(П.І.Б.)
2018 р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

**«Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного
здоров'я та психологічного благополуччя особистості»**

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти третій (доктор філософії)

Спеціальність 053 Психологія
(код і назва спеціальності (тей))

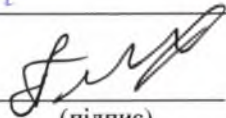
2018 рік

Розробники: д.б.н., проф. Псядло Е.М.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри соціальної допомоги та практичної психології

Протокол № 6 від "24" 01 2018 року

Завідувач кафедри


(підпис)

Псядло Е. М.
(прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано до затвердження навчально-методичною комісією (НМК) факультету психології та соціальної роботи:

Протокол № 1 від "02" 04 20 18 року

Голова НМК


(підпис)

Кременчуцька М. К.
(прізвище та ініціали)

Вступ

Навчальна програма дисципліни «Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості» складена відповідно до освітньо-професійної/освітньо-наукової програми підготовки _____ «доктора філософії» спеціальності _____ 053 Психологія

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сфера психогігієни і психопрофілактики.

Місце навчальної дисципліни в структурі освітнього процесу.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Вступ до методологічних та теоретичних проблем психогігієни та психопрофілактики, психосоматичної медицини.

Змістовий модуль 1. Методи психодіагностики, тренінгу, реабілітації, реабілітації та збереження психічного здоров'я і психологічного благополуччя з малозахисених верств населення та професійних контингентів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни — забезпечення професійної компетентності психологів у сфері психогігієни і психопрофілактики; підготовки та кваліфікованого проведення заходів психологічної допомоги спрямованої на підтримку психічного здоров'я і психологічного благополуччя, психічну регуляцію і саморегуляцію особистості, підвищення її внутрішнього комфорту.

Завдання дисципліни – вивчити основні засоби, методи і техніки психогігієни; розкрити основи зарубіжного і вітчизняного досвіду в галузі психогігієни, а також роль і можливості психолога в проведенні заходів психогігієни.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

а) загальних (ЗК):

КСО.06.- – екологічна грамотність, здатність оцінювати вплив антропологічного фактору на довкілля та вести здоровий спосіб життя;

КСО. 07 - здатність вирішувати нестандартні завдання та приймати рішення в умовах невизначеності

б) фахових загальних (КФЗ):

КЗП. 04 - – базові знання з теорії та практики комплексного підходу до профілактики девіантної поведінки у молодіжному середовищі;

в) спеціальних фахових (КФС):

КСП.08 - розширенні знання про роль психопрофілактики в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості;

Очікувані програмні результати навчання

вміти фізично і розумово самовдосконалюватися, використовувати

фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я як складової ефективної професійної діяльності;

вміти адаптуватися до нових ситуацій, що виникають в ході професійної діяльності і потребують переоцінки накопиченого досвіду та власних можливостей

вміти приймати рішення в умовах інформаційного дефіциту і невизначеності

демонструвати вирішення нестандартних задач

вміти використовувати соціально-психологічних методів діагностики молодіжної девіації;

знати методи та засоби пропаганди психогігієнічних знань і здорового способу життя, використовувати психологічне просвітництво

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин, що становить 3 кредитів ЄКТС.

2. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до методологічних та теоретичних проблем психогігієни та психопрофілактики, психосоматичної медицини.

Тема 1. Базові засади психогігієни та психопрофілактики.

Тема 2. Поняття психічного здоров'я особистості.

Тема 3. Вікова психогігієна.

Тема 4. Методи психогігієни та психопрофілактики.

Змістовий модуль 1. Методи психодіагностики, тренінгу, реабілітації, реабілітації та збереження психічного здоров'я і психологічного благополуччя з малозахисених верств населення та професійних контингентів.

Тема 5. Психогігієна навчання: поняття, мета та завдання.

Тема 6. Психогігієна сім'ї та статевого життя.

Тема 7. Психогігієна і психопрофілактика різних стрес-факторів в житті і виробництві.

Тема 8. Спеціальні розділи психогігієни і психопрофілактики.

3. Рекомендована література

Основна

1. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены. – К.: Здоровье, 1989.-184 с.

2. Гехт Карл. Психогигиена. – М.: Прогресс, 1979. - 176 с.

3. Карвасарский Б.Д. (ред.) Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб., 1998. - 706 с.

4. [Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Психопрофилактика и реабилитация.](#) Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. - 464 с.

5 [Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов.](#)– СПб.: Питер, 2006. - 607 с.

6. [Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных](#)

деформаций личности. – М.: МПСИ, 2008. - 304 с.

Додаткова

Деларю В.В. Клиническая психология и медицинская психология: соотношение понятий. Режим доступа:

<http://www.medpsy.ru/library/library004.php>.

Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В., Дьяконова Т.И. Практическая психогигиена. – М.: Изд-во: СпецЛит, 2017.- 127 с.
[<https://www.labyrinth.ru/books/626767/>].

Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины, определения. – СПб.: ДЕАН, 1998.- 231с.

Полякова О.Б. Психогигиена и психопрофилактика профессиональных деформаций личности. – М.: Изд-во «НОУ ВПО МПСИ» 2008.- 304 с.

Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия / Сост. и общ. ред. проф. В.А. Бодрова. – М., ООО «ПЕР СЭ»; Логос, 2007. - 855 с.

Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000 - 544 с.

Розанов, В.А. Биология человека и основы генетики: Учебное пособие. – Одесса: ВМВ, 2012. – 435 с.

Шанина Г.Е. Психогигиена и психопрофилактика. – М.: Логос, 2013.- 184 с.

Менделевич. В.Д. Клиническая и медицинская психология. Практическое руководство - 4-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. - 592 с.

Система медико-психологічної реабілітації пожежних-рятувальників. (Методичні рекомендації) №100.13/363.13; МОЗУ 17.12.2013 р. / Шафран Л.М., Гоженко А.І., Псядло Е.М. та ін. – Київ, 2013.- 28 с.

4. Електронні інформаційні ресурси

Першою монографією, в якій систематизовано виклад питань гігієни праці в різних професіях і здійснено опис специфічних хвороб робітників 52-х професій, є «Роздуми про хвороби ремісників» (1700 р.) італійського лікаря Бернардіно Рамацціні (1633-1714), яка витримала 25 видань на різних мовах.

1. www.psi.webzone.ru – психологічний словник.
2. www.ppsy.ru – сайт Інституту психології та педагогіки.
3. <http://www.med.nyu.edu/environmentalmedicine/about-us>.
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_medicine.
5. http://www.medecine-environnementale.org/en/environmental-medicine/what-environmental-medicine-means_000066.html

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік

6. Методи діагностики успішності навчання

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- Методи усного контролю: індивідуальне опитування, співбесіда
- Методи письмового контролю: модульне письмове тестування;
- Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.