

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Псядло Е. М.

**ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА І ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОХОРОНІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ

*для здобувачів спеціальністю 053 «Психологія»
третього освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії)*

ОДЕСА
ОНУ
2021

УДК 159.87

....

Рецензенти:

***О.І. Кононенко,** доктор психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова*

***Н. В. Родіна,** доктор психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова*

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова
Протокол № 6 від 17.04. 2021 р.*

Псядло Е. М.

..... Професійна орієнтація і психологічний професійний відбір: метод. рек. До курсу для здобувачів 3-го освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії) спец. 053 «Психологія» / Псядло Е. М.; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. – Одеса : ОНУ, 2021. – 21 с.

У методичних рекомендаціях розкривається програма спецкурсу, даються вказівки для опанування лекційним матеріалом. Методичні рекомендації розроблені для здобувачів психологічного напрямку та допомагають при підготовці до відповідей на практичних заняттях, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань, при підготовці до атестації. Увагу приділено формуванню формування у аспірантів знань відносно закономірностей психогігієни та психопрофілактики людини.

Розраховано для здобувачів 2 курсу 3-го освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії) спеціальності 053 «Психологія» факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова.

ЗМІСТ

Загальні відомості

Зміст та структура навчальної дисципліни

Методи навчання та контролю

Питання для підсумкового контролю

Рекомендована література

Додатки. Теми рефератів та есе

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Навчальна програма дисципліни “ Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості ” складена відповідно до освітньо-професійної/освітньо-наукової програми підготовки третьій (доктор філософії) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у аспірантів знань відносно закономірностей психогігієни та психопрофілактики людини.

Місце навчальної дисципліни в структурі освітнього процесу.

Дисципліна «Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості» викладається аспірантам на 2 курсі і базується безпосередньо на знаннях та навичках з загальної психології, диференціальної психології, Анатомії та еволюції НС людини, психофізіології та інших.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: Психогігієна та психопрофілактика

Мета: оволодіти теорією і практикою формування і здійснення основних форм та методів психогігієни та психопрофілактики (ПГ і ППФ) у суспільстві.

Конкретні цілі:

1. Знати предмет вивчення клінічної психології та основні її завдання.
2. Вміти встановити роль медичного психолога у діагностичному, лікувальному та реабілітаційному процесах.
3. Вміти володіти методами психологічного дослідження (методики, тести, ідіографічні методи).
4. Вміти провести комплексне психологічне дослідження з урахуванням: віку, статі, професії та культурних особливостей пацієнтів.
5. Знати критерії здоров'я ВООЗ та визначення психічного здоров'я та психологічного благополуччя.
6. Методи психологічного дослідження: спостереження, самоспостереження, цілеспрямована психологічна бесіда;

7. Експериментально-психологічні методи, їх роль у психологічній діагностиці пацієнтів і клієнтів.

Мета: оволодіти теорією і практикою формування і здійснення основних форм та методів психогієни та психопрофілактики (ПГ і ППФ) у суспільстві.

Завдання:

- 1) розкриття методологічних особливостей психогієни та психопрофілактики, її категоріального апарату, мети, об'єкта і предмета, методів їхньої розробки та практичного втілення;
- 2) виявлення системи поглядів та концептуальних підходів в галузі психогієни та психопрофілактики з метою формування оптимальних умов та характеру різних видів діяльності з урахуванням цілісної особистості;
- 3) вивчення впливу психолого-медичних теорій на формування різних видів моделей психогієни та психопрофілактики;
- 4) напрям, що вивчає психологічні аспекти медицини і розробляє методи дослідження при патологічних станах знання організацій, змісту та методики проведення консультативної роботи з особистістю та групою.
- 5) Володіння методичними і емпіричними основами ПГ і ППФ є показником професійної компетентності!

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни докторант повинен:

Знати: стан санітарно-просвітньої психогієнічної роботи серед широких шарів населення, залучення до пропаганди психогієнічних знань різних громадських організацій. Міждисциплінарні області: фізіології, психології та соціальних стосунків життя і праці, вищі інтегративні функції та механізми різних видів діяльності; психодіагностичні методи/тести оцінки стану когнітивних психічних функцій, процесів і станів.

Вміти: формувати і оцінювати заходи зміцнення психічного здоров'я та психологічного благополуччя; сприяти виробленню життєвих навичок і компетентності у членів суспільства; передачу психогієнічних знань і навчання психогієнічним навичкам медичних працівників, педагогів, менеджерів, батьків

та ін. груп населення, що можуть істотно впливати на психогігієнічну ситуацію в цілому;

Визначати та оцінювати психологічні явища, прогнозування розвитку психологічних процесів і станів; визначати і оцінювати міжособистісні та індивідуальні особливості різних верств населення.

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

Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології, в тому числі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних психологічних знань та/або професійної практики

СК 4. Здатність до самоменеджменту, планування і розв'язування задач власного професійного і особистісного зростання, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності.

СК 7. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

Демонструвати наступні результати навчання:

ПРН 1. Володіння концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології, бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей.

ПРН 11. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.

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

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усь ого	у тому числі				Усьо го	у тому числі			
		л	п	лаб	ср		л	п	лаб	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1.										
Тема 1. Теоретичні основи психогієни і психопрофілактики. Психогієна і психопрофілактика - історичний екскурс.	10	2			8					
Тема 2. Об'єкт і предмет психогієни її структура і функції	10	2			8					
Тема 3. Поняття структури особистості: основні властивості нервової системи, темперамент, характер і задатки.	10	2			8					
Тема 4. Основні поняття психогієни, як медичної та психологічної науки. Основні поняття психопрофілактики - первинної, вторинної та третинної	14	2	4		8					

Тема 5. Психогігієна і психопрофілактика різних стрес-факторів в житті і виробництві. Спеціальні розділи психогігієни і психопрофілактики	14	2	4		8					
Тема 6. Участь психологів в психопрофілактиці та реабілітації хворих. Психологічне відновлення порушених вищих психічних функцій.	14	2	4		8					
Тема 7. Професійна орієнтація і професійна перепідготовка. Концепція тестології та психодіагностики професійно важливих якостей.	12	2	2		8					
Тема 8. Психологічний відбір професійних контингентів. Психологічний супровід працівників в умовах виробництва.	6	2			4					
Усього годин	90	16	14		60					

Програма навчальної дисципліни містить один модуль: Психогігієна та психопрофілактика

Лекційний матеріал

Тема 1. Історичні та концептуальні основи психогігієни і психопрофілактики, психології професійної роботи у різних країнах світу та України. Категоріальний апарат психогігієни і психопрофілактики. Мета, об'єкт і предмет психогігієни. Основні завдання та методи. Досвід соціальної роботи у вітчизняних та закордонних соціальних організаціях. Психологічні особливості соціальної роботи як професії. Рівні організації психіки людини: індивід–суб'єкт–особистість–індивідуальність–універсум.

Тема 2. Психогігієнічного підходу вимагають питання вибору професії стосовно індивідуальних психічних якостей і здібностей людини, оскільки саме вдалий вибір професії сприяє в подальшому психічному здоров'ю людини. Психогігієнічні проблеми в старшому віці пов'язані зі змінами звичних стереотипів життя (людина пішла на пенсію), тому важливе місце займає зайнятість (адже праця сприяє укріпленню, оздоровленню і омолодженню людини).

Тема 3. Психогігієна праці – вивчає трудові процеси і умови праці стосовно особливостей психіки людини і розробляє підприємства, які забезпечують збереження і укріплення нервово-психічного здоров'я працюючих. Одним із розділів психогігієни праці є психогігієна розумової праці. Поєднання розумової праці з фізичною діяльністю (гімнастика, спорт, прогулянки і т.п.). Розділи психогігієни:

- 1) особиста психогігієна; 2) вікова психогігієна; 3) психогігієна праці;
- 4) психогігієна навчання; 5) психогігієна колективного життя; 6) психогігієні побуту;
- 7) психогігієна сімейних стосунків; 8) спеціальна психогігієна (транспортна, морська, авіаційна, військова, спортивна) та інші.

Тема 4. Психогігієна навчання займається питаннями створення оптимального ритму навчального процесу, який би сприяв, успіху як в навчанні,

так і в збереженні психічного здоров'я, дозволяв би людині відчувати задоволення і радість від навчання тощо. Психогігієна колективних відносин займається вивченням питань особистості, по інтересам кожної людини, що сприяє зміцненню колективу, задоволеності від спільної праці членів колективу, а отже, сприяє психічному здоров'ю людей. Психогігієна сімейних відносин (виноситься на самотійну поза аудиторну роботу студентів). Спеціальна психотерапія (транспортна, морська, авіаційна, космічна і інші) сприяє створенню оптимальних умов в даних видах діяльності, які підтримують і розвивають психічне здоров'я людини. Психогігієна тісно пов'язана з психопрофілактикою, і їх розмежуванням носить умовний характер.

Тема 5. Психопрофілактика як система підприємств, спрямованих на попередження психічних захворювань. Якщо основним завданням психогігієни є формування і підтримка психічного здоров'я, то основним завданням психопрофілактики є попередження виникнення конкретних психічних розладів. Психопрофілактику поділяють на такі види: 1) первинна психопрофілактика; 2) вторинна профілактика; 3) третинна психопрофілактика.

Первинна психопрофілактика – система загально-профілактичних підприємств. Вивчає особливості психічних впливів на людину, особливості її психіки і можливості попередження психогенних захворювань. Сприяє підвищенню витривалості психіки до шкідливих впливів. Включає: охорону психічного здоров'я майбутніх поколінь; своєчасне застосування методів лікувально-педагогічної корекції на всіх етапах розвитку людини.

Вторинна психопрофілактика – система заходів, спрямованих на виявлення і попередження небезпечних для життя нервово-психічних розладів, захворювань. Включає: ранню діагностику, прогноз і попередження небезпечних для хворого станів, ранній початок лікування і застосування адекватних методів корекції з досягненням найбільш повної ремісії.

Третинна психопрофілактика – система підприємств, спрямованих на попередження виникнення інвалідності при хронічних психічних захворюваннях. Велику роль при цьому відіграє правильне використання лікувальних та ін.

засобів, застосування лікувальної і педагогічної корекції, попередження рецидивів психічних захворювань тощо.

Тема 6. Лікувально-охоронний режим в медичному закладі – це такий режим, який забезпечує оптимальні умови для перебування хворого в лікувальному закладі, полегшує його страждання і прискорює процес одужання. Ведуча роль по його забезпеченню і вдосконаленню належить середньому медичному персоналу, в професійні функції якого входить безпосереднє забезпечення лікувально-теоретичною основою лікувально-охоронного режиму є теорія нервізму, яка сформульована І.П. Павловим. Дана концепція нервізму виходить з визнання ведучого значення нервової системи в регулюванні фізіологічних функцій організму, в формуванні хворобливого процесу. Зовнішнє середовище може здійснювати на людину благо приємний вплив, викликаючи позитивні емоції – радість, посмішку, заспокоєння, а може бути джерелом хвороботворних впливів, які приводять до виникнення негативних емоцій – страху, страждань, переляку, які ведуть до стресових станів тощо.

Основна психологічна вимога до лікувально-охоронного режиму в лікувальному закладі – знешкодження негативних, шкідливих впливів на психіку хворого факторів лікувального середовища, які сприймаються як дискантними рецепторами, так і через другу сигнальну систему хворого – посередництвом слова. Стержнева задача лікувально-охоронного режиму – боротьба з болем і страхом болі.

Елементи лікувально-охоронного режиму:

- доброзичливість персоналу, чуйність і уважність при прийомі хворого у лікарню і під час всього перебування. Що сформує у хворого довіру до персоналу і всього медичного закладу;

- впевненість хворого в високій кваліфікації лікарів і середнього медичного персоналу, в здатності і готовності надати йому кваліфіковану допомогу;

Тема 7. Психологічне супроводження роботи професійних контингентів які зайняті особливими та екстремальними видами діяльності.

Психопрофілактика ризиків. Загальна характеристика психічних станів. Стани ризику: транзиторні, активаційні, емоційні, тонічні. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуацій ризику. Стресові стани с професійній діяльності. Ситуації випробувань, втрати, реадаптації. Подолання життєвих ситуацій, психопрофілактика в ситуаціях ризику. Ризикова поведінка та її профілактика.

Тема 8. Саногенний потенціал особистості. Психічне здоров'я та психологічна гармонія особистості як гуманітарна проблема. Сутність гармонії та якості зрілої особистості. Гармонія відносин з собою та різними вилами діяльності. Гармонія розвитку особистості, сенс життя. Узгодженість життєвих процесів особистості із різними вилами діяльності та побуту. Розвиток професійних стандартів у психогігієнічній роботі. Підготовка та етичні правила і супервізії діяльності психолога-фахівця. Особистісні якості, що необхідні для професійної роботи.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

1. Умови і характер праці особливих і екстремальних професій.
2. Психогігієна та психопрофілактика в різних сферах професійної діяльності
3. Психологічний профвідбір професійних контингентів
4. Класифікація виробничих шкідливостей: умов і характеру праці. Система заходів з психологічної профілактики професійних захворювань та виробничого травматизму.
5. Професійна орієнтація і професійна підготовка і перепідготовка до діяльності в особливих і екстремальних умовах діяльності.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, і є невід'ємною складовою процесу вивчення конкретної дисципліни. Її зміст визначається робочою навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів по-

винні передбачати можливість проведення самоконтролю. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння у процесі самостійної роботи, вноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

1. Теоретичні засади соціальної роботи: міждисциплінарне співробітництво

2. Психологічні особливості переживання кризи й ризику девіантної поведінки

3. Створення оптимальних режимів для працівників розумової праці.

4. Проаналізуйте кожне почуття (дотик), з яких складових і чинників воно формується. Які фактори впливають і що є специфічним для шкірних рецепторів.

5. Психогігієнічний підхід який вимагає питання вибору професії стосовно індивідуальних психічних якостей і здібностей людини, що сприяє в подальшому психічному здоров'ю людини.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЮ

Лекції, підсумкові заняття, Використання дистанційного навчання – з залученням аспірантів до освітніх ресурсів та міжнародновизначених курсів.

Застосовується поточний контроль, підсумковий (семестровий) контроль. Форма поточного контролю обирається викладачем.

Критерії оцінювання:

Наявність конспекту лекцій 10

Реферування літератури 15

Участь у проектній розробці 15

Тези за предметом 20

Підсумковий контроль 40

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Теоретичні основи психогігієни і психопрофілактики.

2. Психогігієна і психопрофілактика - історичний екскурс.

3. Поняття структури особистості: основні властивості нервової системи, темпе-

рамент, характер і задатки.

4. Основні поняття психогієни, як медичної та психологічної науки.
5. Основні поняття психопрофілактики - первинної, вторинної та третинної.
6. Психогієна і психопрофілактика різних стрес-факторів в житті і виробництві.
7. Спеціальні розділи психогієни і психопрофілактики.
8. Участь психологів в психопрофілактиці та реабілітації хворих.
9. Психологічне відновлення порушених вищих психічних функцій.
10. Професійна орієнтація і професійна перепідготовка.
11. Концепція тестології та психодіагностики професійно важливих якостей.
12. Психологічний профвідбір професійних контингентів.
13. Етапи психологічного супроводу працівників в умовах виробництва.
14. Умови і характер праці особливих і екстремальних професій.
15. Психогієна та психопрофілактика в різних сферах професійної діяльності.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточний контроль				Модульний контроль	Сума балів
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T1	T2	40	100
15	15	15	15		

Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS

Оцінка ECTS	Оцінка в балах	За національною шкалою		Залік
		Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку		
A	90-100	5	Відмінно	Зараховано
B	81-89	4	Дуже добре	
C	71-80		Добре	
D	61-70	3	Задовільно	
E	51-60		Достатньо	

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- 1) опорні конспекти лекцій;
- 2) рекомендовані підручники і навчальні посібники;

- 3) робоча навчальна програма;
- 4) тестові завдання для тематичного (модульного) оцінювання навчальних і практичних досягнень студентів;
- 5) методичні матеріали

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Гехт К. Психогигиена.– М.: Прогресс, 1979.- 176 с.
2. Винник М.І., Вітенко І.С. та ін. Основи психодинамічної діагностики і психотерапії. Навч. посібник. – Івано-Франківськ:, Вид-во «Місто НВ».- 2006.
3. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены.– К.: Здоровье, 1989.-184 с.
4. Деларю В.В. Клиническая психология и медицинская психология: соотнесение понятий. Режим доступа: [<http://www.medpsy.ru/library/library004.php>.]
5. Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В., Дьяконова Т.И. Практическая психогигиена.– М.: Изд-во: СпецЛит, 2017.- 127 с.
6. Капра Дж., Сервон Д. Психология личности.– СПб.: Питер, 2003.- 638 с.
7. Карвасарский Б.Д. (ред.) Психотерапевтическая энциклопедия.– СПб.: 1998. - 706 с.
8. Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины, определения.– СПб.: ДЕАН, 1998.- 231 с.
9. Коробчанский В.А. Психогигиена как мы ее представляем в 2007 году // Врачебная практика. – 2007. - № 1 (55). - С. 108 – 115.
10. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. ВНЗ / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006.- 580 с.
11. Личная психогигиена // Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие.– СПб.: Питер, 2004.- С. 182-216.

12. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология.- 2-е и перераб. и доп. – М.: Медицина, 1984.- 272 с.
13. Медична психологія // Під загальною редакцією проф. І.Д. Спіріної, проф. І.С. Вітенко.– Дніпропетровськ, 2008.-
14. Международная классификация болезней (10-й пересмотр): МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике: Пер. под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина / ВОЗ. - К.: Факт, 1999.
15. Полякова О.Б. Психогигиена и психопрофилактика профессиональных деформаций личности.– М.: Изд-во «НОУ ВПО МПСИ» 2008.- 304 с.
16. Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия / Сост. и общ. ред. проф. В.А. Бодрова. – М., ООО «ПЕР СЭ»; Логос, 2007.- 855 с.
17. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000 - 544 с.
18. Псядло Э.М. Кабинет психологической разгрузки. Метод. пособие.– Одесса,: ВМВ, 2010.- 80 с.
19. Розанов В.А. Биология человека и основы генетики: Учеб. пособие.– Одесса: ВМВ, 2012.- 435 с
20. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. – СПб, 1998.
21. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: Учеб.- 2-е изд., доп.– М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 864 с.
22. Шанина Г.Е. Психогигиена и психопрофилактика.– М.: Логос, 2013.- 184 с.
23. Чуваев П.І. Конспект лекцій з нормативної навчальної дисципліни «Цивільний захист» для студентів всіх спеціальностей за освітньо-кваліфікаційними рівнями «спеціаліст, магістр»: Навч. видання – К.; НТУ. 2013 - 122 с.

Додаткова

24. Басалаева Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии. // Успехи современного естествознания. - 2013. - №1. - С. 169-170.
25. Исаев Д. Н. Психопрофилактика в практике педиатра. — Л.: Медицина, 1984. - 192 с.
26. Зейгарник Б.В. Психология личности. Норма и патология. – М.: МПСИ, 2007. - 321 с.
27. Клиническая психология. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2014. - 896 с.
28. Клиническая психология и психотерапия. / Под ред. Перре М., Баумана У. - СПб.: Питер, 2012. - 944 с.
29. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Основы клинической психологии. – СПб.: Питер, 2013. - 456 с.
30. Лежепёкова Л.Н., Якубов Б.А. Вопросы психогигиены и психопрофилактики в работе практического врача. – Л.: Медицина, 1977.
31. Лифинцева А.А. О соотношении понятий "психическое здоровье" и "психологическое здоровье" в отечественных и зарубежных исследованиях // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе / Отв. ред. Д.В. Лифинцев. – Калининград, 2007. - С. 44-48.
32. Середина Н.В., Шкуренко Д.А. Основы медичної психології: загальна, клінічна, патопсихологія / Серія «Підручники, навчальні посібники». – Р-на-Д: «Фенікс». - 512 с.

15. ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

[https://avtor24.ru/spravochniki/psihologiya/anatomiya_cns_dlya_psihologov/.](https://avtor24.ru/spravochniki/psihologiya/anatomiya_cns_dlya_psihologov/)

[sijhoprofilaktijka_i_psihogigijena._Likyvalno-ohoronnijii_rejijm.doc](#)

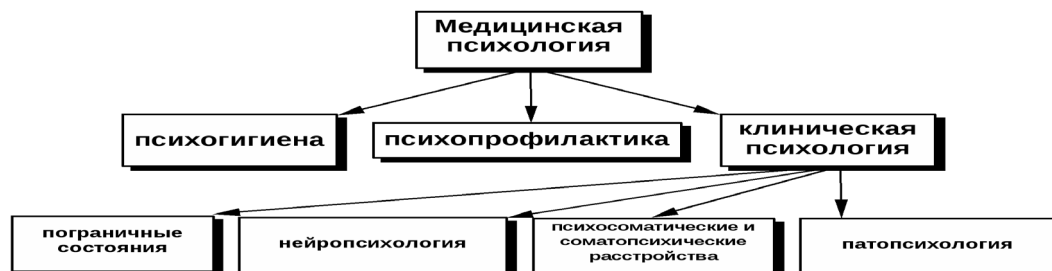
[https://revolution.allbest.ru/psychology/002947080.html.](https://revolution.allbest.ru/psychology/002947080.html)

[scibook.net>...knigi/psihogigiena-psihoprofilaktika.](#)

<http://oplib.ru/random/view/826704>

[https://www.labirint.ru/books/626767/.](https://www.labirint.ru/books/626767/)

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ



Профілактика психічних захворювань поділяється на первинну, вторинну і третинну.

1. *Первинна профілактика* – це система заходів, яка забезпечує попередження появи: психічної хвороби чи формування дисгармонічної структури особистості. Серед цих заходів основним є:

а) первинна провізорна профілактика – головною метою є охорона психічного здоров'я наступних поколінь. Вона ґрунтується на громадських заходах, спрямованих на оздоровлення побуту, праці, життя, створення умов для формування здорової сім'ї та вдосконалення виховання підростаючого покоління, досягнення гармонії розвитку у всіх послідуючих поколіннях;

б) первинна генетична профілактика – головною метою має науковий прогноз можливих наслідків спадкових психічних захворювань для психічного здоров'я наступних поколінь. Вона створює умови для керування спадковістю та оздоровлення спадковості без шкоди і дискримінації особи. Безпосередньо здійснюється медико-генетичними консультаціями.

2. *Вторинна профілактика* – система заходів, спрямованих на попередження небезпечного для життя або неблагоприємного перебігу психічного захворювання. До цих заходів відносяться:

- рання діагностика, прогноз та попередження небезпечних для життя хворого станів;
- ранній початок лікувально-коригуючих заходів, швидке досягнення максимально повної ремісії або повної редукції хвороби;
- виключення можливості рецидивуючого перебігу;
- довготривала підтримуюча корекція психіки хворого після хвороби та в період ремісії.

3. *Третинна профілактика* – система заходів, спрямованих на попередження психічної інвалідизації при зтяжньому, хронічному перебігу хвороби. Це здійснюється шляхом застосування медикаментозних і інших коригуючих методів терапії для переривання хронічного перебігу хвороби, оздоровлення умов життя і побуту хворих, систематичного використання засобів реадптації та активного праце- і побуту влаштування в період ремісії.

Основна психологічна вимога до лікувально-охоронного режиму в лікувальному закладі – знешкодження негативних, шкідливих впливів на психіку хворого факторів лікувального середовища, які сприймаються як дискантними рецепторами, так і через другу сигнальну систему хворого – посередництвом слова. Стержнева задача лікувально-охоронного режиму –

боротьба з болем і страхом болі. Елементи лікувально-охоронного режиму:

- доброзичливість персоналу, чуйність і уважність при прийомі хворого у лікарню і під час всього перебування. Що сформує у хворого довіру до персоналу і всього медичного закладу;

- впевненість хворого в високій кваліфікації лікарів і середнього медичного персоналу, в здатності і готовності надати йому кваліфіковану допомогу;

- хороші ділові взаємостосунки медичних сестер між собою, з лікарями, санітарками, які сприяють укріпленню віри хворого в надійність медичного колективу;

- вмиле використання прийомів психотерапії (використання слова для заспокоєння хворого і виведення його з стану тривоги і т.п.);

- створення умов для проведення фізіологічного сну хворого та умов для фізичної активності хворих за рахунок лікувальної фізкультури, дозованих прогулянок в межах відділу або на свіжому повітрі, а також вільного режиму по призначенню лікаря;

- створення здорового мікроклімату в палатах (слід потурбуватись про психологічну і медичну сумісність хворих палати: вік, характер і важкість захворювання, можливо і рівень загального розвитку повинні бути близькими);

- естетичне оформлення внутрішніх приміщень – інтер'єр (вдало підібраний колір стін, зручні крісла дивани, куточки живої природи з акваріумами, рослинами і т.п.), що сприяє настрою і хворих, і персоналу, активному відпочинку і одужанню.

Навчальне видання

Пеядло Едуард Михайлович

**ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ
ПРОФЕСІЙНИЙ ВІДБІР**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ**

*для здобувачів спеціальністю 053 «Психологія»
третього освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії)*

Підп. до друку 13.02.2021. Формат 60x84/16.

Ум.-друк. арк. 1,44. Тираж 20. Зам. № 1871.

Видавець і виготовлювач

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
Україна, 65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12
Тел. (048) 723-28-39. E-mail: druk@onu.edu.ua