

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

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І.МЕЧНИКОВА

(повна назва вищого навчального закладу)

Факультет/інститут Психології та соціальної роботи

Кафедра практичної та клінічної психології



"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор з науково-педагогічної роботи

Хмарський В.М.

2020 р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти третій (доктор філософії)

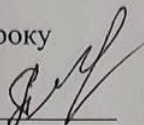
Спеціальність 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Розробник: **Пеядло Е.М.**, доктор біологічних наук, професор
(вказати прізвища, наукові ступені, вчені звання та посади розробників)

Навчальна програма з дисципліни «Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості» затверджена на засіданні кафедри практичної та клінічної психології

Протокол № 1 від "1" вересня 2020 року

Завідувач кафедри

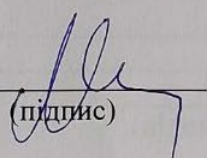

(підпис)

(Пеядло Е.М.)
(прізвище та ініціали)

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

Протокол №1 від "2" вересня 2020 року

Голова НМК


(підпис)

Кременчуцька М.К.
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

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 третьої (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

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Завдання:

- 1) розкриття методологічних особливостей психогігієни 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 психогігієни 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 психогігієни 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 психогігієнічної роботи серед широких шарів населення, залучення до пропаганди психогігієнічних 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 психогігієнічних знань і навчання психогігієнічним 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.

2.ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Історичні та концептуальні основи психогієни і психопрофілактики, психології професійної роботи у різних країнах світу та України. Категоріальний апарат психогієни і психопрофілактики. Мета, об'єкт і предмет психогієни. 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. Психогієнічного підходу вимагають питання вибору професії стосовно індивідуальних психічних якостей і здібностей людини, оскільки саме вдалий вибір професії сприяє в подальшому психічному здоров'ю людини. Психогієнічні 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. Психогієна 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 психогієни праці є психогієна розумової праці. Поєднання розумової праці з фізичною діяльністю (гімнастика, спорт, прогулянки і т.п.). Розділи психогієни:

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

Тема 4. Психогієна 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. Психогієна 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. Психогієна сімейних відносин (виноситься на самостійну 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:

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 нервїзму, яка сформульована І.П. Павловим. Дана концепція нервїзму 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, реадптації. 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 супервізія діяльності психолога-фахівця. Особистісні якості, що необхідні для професійної роботи.

3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

- Гехт К. Психогігієна.– М.: Прогресс, 1979.- 176 с.
- Винник М.І., Вітенко І.С. та ін. Основи психодинамічної діагностики і психотерапії. Навч. посібник. – Івано-Франківськ:, Вид-во «Місто НВ».- 2006.
- Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены.– К.: Здоровье, 1989.-184 с.
- Деларю В.В. Клиническая психология и медицинская психология: соотнесение 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.
- Капра Дж., Сервон Д. Психология личности.– СПб.: Питер, 2003.- 638 с.
- Карвасарский Б.Д. (ред.) Психотерапевтическая энциклопедия.– СПб.: 1998. - 706 с.
- Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины, определения.– СПб.: ДЕАН, 1998.- 231 с.
- 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.
- Личная психогигиена // Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие.– СПб.: Питер, 2004.- С. 182-216.
- Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология.- 2-е и перераб. и доп. – М.: Медицина, 1984.- 272 с.
- Медична психологія // Під загальною редакцією проф. І.Д. Спіріної, проф. І.С. Вітенко.– Дніпропетровськ, 2008.-
- 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.
- 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.
- Псядло Э.М. Кабинет психологической разгрузки. Метод. пособие.– Одесса,: ВМВ, 2010.- 80 с.
- Розанов В.А. Биология человека и основы генетики: Учеб. пособие.– Одесса: ВМВ, 2012.- 435 с
- Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. – СПб, 1998.
- Середина Н.В., Шкуренко Д.А. Основи медичної психології: загальна, клінічна, патопсихологія / Серія «Підручники, навчальні посібники». – Ростов н/Д: «Фенікс», 2003. - 512 с.
- Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: Учеб.- 2-е изд., доп.– М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 864 с.
- Шанина Г.Е. Психогигиена и психопрофилактика.– М.: Логос, 2013.- 184 с.
- Чуваєв 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

Басалаева Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии. // Успехи современного естествознания. - 2013. - №1. - С. 169-170.

Исаев Д.Н. Психопрофилактика в практике педиатра. — Л.: Медицина, 1984. - 192 с.

Зейгарник Б.В. Психология личности. Норма и патология. — М.: МПСИ, 2007. - 321 с.

Клиническая психология. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2014. - 896 с.

Клиническая психология и психотерапия. / Под ред. Перре М., Баумана У. — СПб.: Питер, 2012. - 944 с.

Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Основы клинической психологии. — СПб.: Питер, 2013. - 456 с.

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.

Середина Н.В., Шкуренко Д.А. Основы медичної психології: загальна, клінічна, патопсихологія / Серія «Підручники, навчальні посібники». — Р-на-Д: «Фенікс». - 512 с.

Електронні інформаційні ресурси:

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/psihogigijena-psihoprofilaktika.

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

<https://www.labirint.ru/books/626767/>.

4. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Залік

5. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Усне та письмове опитування, опитування, оцінювання активності аспірантів у процесі семінарських занять, контрольні роботи, захист рефератів, оцінювання есе.

Критерії оцінювання:

Наявність конспекту лекцій 10

Реферування літератури 15

Участь у проектній розробці 15

Тези за предметом 20

Завершальний контроль 40

Диференційовані оцінки:

Оцінка "відмінно" / А — виставляється, якщо здобувач третього рівня вищої освіти має глибокі і системні знання, вміє узагальнювати теоретичний матеріал, співвідносити загальні знання з конкретними ситуаціями; засвідчив уміння критично оцінювати варіантні підходи щодо сутності норм та уявлень; оволодів навиками аналізувати, моделювати та адекватно оцінювати ситуацію; обізнаний з науковими працями вітчизняних та зарубіжних спеціалістів в даній області; матеріал викладає логічно, послідовно, переконливо.

Оцінка "добре" В, С — виставляється, якщо здобувач третього рівня вищої освіти виявив достатньо повні знання курсу; дає правильні, хоча і не завжди повні визначення явищ дійсності; оволодів навичками співвідносити теоретичні знання з конкретними ситуаціями; висловлює своє ставлення до варіантних теорій щодо сутності явищ; засвоїв основи аналітичного методу; допускає незначні неточності в розкритті окремих теоретичних положень. Оцінка "задовільно" D, E — здобувач третього рівня вищої освіти взагалі засвоїв програмний матеріал курсу в передбаченому обсязі з деякими неточностями у визначенні основних явищ та процесів; намагається висловити своє ставлення до проблемних питань, хоча і не завжди адекватно; вміє аналізувати набуті теоретичні знання і співвідносити їх з конкретними ситуаціями; виклад матеріалу непослідовний, неточний, з наявними

помилками.

Оцінка "незадовільно" **FX, F** — здобувач третього рівня вищої освіти виявив слабкі (відсутність) знання теоретичного програмного матеріалу; не зміг дати визначення основних провідних категорій та явищ; відсутні навички адекватної оцінки норм і теорій; виклад матеріалу непослідовний, нелогічний, фрагментарний, з грубими помилками.