

УДК 613.2:378.147:613.22

НОВІ НАПРЯМКИ ВПРОВАДЖЕННЯ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ “ГІГІЄНА ТА ЕКОЛОГІЯ” НА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ

С. Т. Омельчук, Н. В. Велика, Т. І. Аністратенко

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

NEW DIRECTIONS OF CREDIT-MODULAR SYSTEM INTRODUCTION IN TEACHING OF «HYGIENE AND ECOLOGY» DISCIPLINE ON MEDICO-PSYCHOLOGICAL FACULTY

S. T. Omelchuk, N. V. Velyka, T. I. Anistratenko

National Medical University by O. O. Bohomolets

Викладання дисципліни “Гігієна та екологія” за кредитно-модульною системою студентам за фахом “Медична психологія” дозволяє формувати у них поняття про єдність організму та навколишнього середовища, несприятливі поліетіологічні чинники та їх вплив на загальне та психічне здоров'я, а також розширити їх професійні можливості за рахунок використання оздоровчих властивостей природних факторів для зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, загартування організму, підвищення стресостійкості, у профілактичних та реабілітаційних психогігієнічних програмах.

Teaching of “Hygiene and Ecology” discipline for students on “Medical Psychology” speciality with the use of credit-modular system allows to formulate in students the understanding about organism and environment unity, about unfavorable polyetiologic factors and their influence on general and mental health, and let to extend their professional abilities with the use of health properties of natural factors for physical and mental health strengthening, tempering of organism, increase of stressresistance in prophylactic and rehabilitation psycho-hygienic programmes.

Вступ. Вивчення та засвоєння студентами дисципліни значною мірою залежать від мотиваційного рівня, який формується фаховою орієнтованістю та можливістю застосування отриманих знань та навичок у майбутній професійній діяльності. У новій програмі дисципліни “Гігієна та екологія” традиційні розділи гігієни профілізовані щодо фаху “Медична психологія” вивченням психогігієнічних та біоетичних аспектів впливу чинників оточуючого, виробничого, навчального, побутового середовища. Велика увага приділяється механізмам негативного впливу чинників на організм і психологічний стан та їх профілактиці. Обов'язково розглядаються механізми та методи використання природних чинників для оздоровлення та підвищення адаптаційних можливостей організму.

Основна частина. Викладання гігієни та екології на медико-психологічному факультеті проводиться кафедрою гігієни харчування вже протягом семи років за програмою, створеною колективом кафедри в співавторстві з провідними гігієністами. За дорученням ЦМК З ВМО МОЗ України у 2011 році розробле-

на нова програма дисципліни “Гігієна та екологія” за кредитно-модульною системою (наказ МОЗ України від 19.10.2009 № 750 із змінами, внесеними наказом МОЗ України від 08.07.2010 № 540), яка відповідає вимогам нового навчального плану підготовки фахівців за спеціальністю “Медична психологія”.

Програма з гігієни та екології для медико-психологічних факультетів за спеціальністю 7.110110 – “Медична психологія” створена відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ) спеціаліста за спеціальністю 7.110110, 8.110.110 – “Медична психологія” напрямку підготовки 6.1101 “Медицина” згідно з новим Навчальним планом підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “спеціаліст” кваліфікації “лікар-психолог” у вищих медичних навчальних закладах III – IV рівнів акредитації.

З метою розширення фахових можливостей та доповнення окремих розділів дисципліни “Гігієна та екологія” відповідно до Навчального плану до переліку навчальних дисциплін, які викладаються студентам медико-психологічного факультету, включено два

курси за вибором – “Нутриціологія” та “Психогігієна”, які базуються на знаннях і вміннях, отриманих під час вивчення гігієни, та знаннях і навичках, набутих при вивченні і застосуванні психологічних дисциплін.

Вищезгаданим навчальним планом на викладання дисципліни “Гігієна та екологія” на 3-му році навчання відводиться 5 кредитів, тобто 150 навчальних годин, з яких 100 годин аудиторних, в тому числі 20 – лекційних, 80 – практичних занять, 50 – самостійна робота студентів. Дисципліна структурована на 2 модулі, кожен з яких включає по 5 змістових модулів.

Модуль 1 “Загальні питання гігієни та екології. Гігієна навколишнього середовища” включає змістові модулі “Гігієна та екологія як наука”, “Гігієнічне значення навколишнього середовища”, “Гігієна води та водопостачання. Гігієна ґрунту”, “Гігієна населених місць”, “Гігієна харчування”. Модуль 2 “Спеціальні питання гігієни та екології” структурований на змістові модулі “Гігієна дітей та підлітків”, “Гігієна праці”, “Гігієна лікувально-профілактичних закладів”, “Радіаційна гігієна” та “Здоровий спосіб життя, особиста гігієна та психогігієна”.

Змістовий модуль “Гігієна та екологія як наука” чітко визначає зміст науки та основні напрямки гігієни, історичні етапи розвитку, зв’язок її з іншими науками та напрямками діяльності і роль у формуванні світогляду та роботі медичного психолога. Змістовий модуль “Гігієнічне значення навколишнього середовища”, який охоплює вивчення сонячної радіації та її спектра, клімату та погоди як важливих факторів навколишнього середовища, доповнений інформацією про вплив метеорологічних чинників на психічний та сомато-психічний стан, психометеотропні реакції, їх розповсюдженість, можливості попередження у відповідних контингентів пацієнтів, що студенти вважають важливим аспектом своєї майбутньої професійної діяльності. Вивчення гігієни природного освітлення, окрім традиційних питань, включає інформацію про значення і механізми впливу світла на психоемоційний стан, процеси вищої нервової діяльності та розумову працездатність, а також інформацію щодо впливу кольорів на загальний та психоемоційний стан з елементами кольоропрофілактики та кольоротерапії, студенти активно використовують свої знання з психології щодо кольородіагностики психологічного статусу за тестом Люшера. Традиційні питання гігієни повітряного середовища доповнені інформацією про вплив повітря, його природних складників та забруднень на загальний і психологічний стан людини, їх негативні наслідки, а також можливості оздоровчого та профілактичного ефекту аеропродур, озонова-

ного повітря, ароматизованого повітря, певних ароматів з урахуванням характеру їх дії на нервову систему, процеси вищої нервової діяльності і в цілому на організм (з елементами аромопрофілактики та аромотерапії). Студенти творчо сприймають ці заняття, і це наштовхує їх на пошукові дослідження, які в подальшому реалізуються у науковій студентській роботі та розширюють їх професійні можливості. В цих напрямках студенти виконали, доповіли на наукових студентських конференціях й опублікували 8 наукових студентських робіт.

Змістовий модуль “Гігієна води та водопостачання. Гігієна ґрунту” охоплює традиційні питання гігієни та епідеміології води і водопостачання та профілізований вивченням ролі води, гідропроцедур в оздоровленні організму, психологічному розвантаженні, профілактиці фізичного і психічного перенапруження, дистресів, у загартовуванні організму. Окремо розглядається вплив мінерального складу води на загальне здоров’я та психологічний стан і можливості використання мінеральних вод в оздоровчих програмах. Увага майбутніх медичних психологів акцентується на важливих питаннях значення ґрунту у розповсюдженні геогельмінтозів, які є безпосередніми чинниками впливу на загальний та психологічний стан.

Змістовий модуль “Гігієна населених місць та житла”, окрім традиційних питань, висвітлює особливості впливу сучасних міст, несприятливих факторів урбанізації на психічне здоров’я та принципи, методи і засоби гігієнічної та психогігієнічної профілактики. Окрема увага приділяється сучасним засобам комунікації, новим технологіям, засобам і приладам, які все ширше використовуються у побуті, та механізмам їх несприятливого впливу на організм, загальне і психічне здоров’я.

У викладанні розділу “Гігієна харчування” студентам медико-психологічного фаху акцентується увага на вивченні харчового статусу організму і його зв’язку з психологічним станом ролі нутрієнтів, їх комплексів та харчових продуктів у перебігу окремих процесів, функціонуванні органів та систем і особливо у діяльності нервової системи та можливості їх використання у нутриціологічній корекції психологічного статусу і його порушень – дистресу, дезадаптації, порушень розумової працездатності, пам’яті тощо. Цей розділ гігієни харчування, який належить до нутриціології, кафедра виділяє як “Психонутрієнтологія” і вперше вводить цей термін до програми дисципліни. Особлива увага приділяється розповсюдженим в Україні нутрієнтним дефіцитам та дисбалансам, їх наслідкам для організму та нервово-психічної діяльності. Проблема

йододефіциту розглядається у зв'язку з особливою роллю йоду у формуванні нервової системи та вищої нервової діяльності, інтелектуальних можливостей, пам'яті, розумової працездатності на всіх етапах прета постнатального розвитку людини. Медичним психологам важливо знати, що йододефіцит знищує інтелектуальний потенціал нації, та вміти обґрунтовувати і проводити профілактику йододефіциту та його наслідків за допомогою природних біодоступних засобів.

Змістовий модуль "Гігієна харчування" доповнений вивченням нутриціологічних аспектів корекції соматичних захворювань і пов'язаних з ними сомато-психічних та психосоматичних розладів. Зі студентами обговорюються проблеми поширених в Україні і в світі аліментарних захворювань, серед яких одне з чільних місць посідає ожиріння. Відомо, що більшість людей з надлишковою масою тіла знаходиться в стані хронічного стресу, який переходить у дистрес і супроводжується емоційно-афективними та психовегетативними розладами, зниженням самооцінки, обмеженням соціальних контактів, виникненням конфліктних і додаткових стресових ситуацій. Такі пацієнти часто звертаються за допомогою психолога, але зрозуміло, що лише психологічним консультуванням таку проблему вирішити неможливо, оскільки психоемоційні розлади в цьому випадку часто є вторинними і необхідно, в першу чергу, знайти причини соматичних розладів та вирішувати проблему комплексно, грамотно поєднуючи методи психологічного впливу з принципами і підходами нутриціологічної корекції надлишкової маси тіла. Студенти надзвичайно активно сприймають цю інформацію, відзначають її наукове та практичне значення у розширенні професійних можливостей їх майбутньої практичної професійної діяльності.

Крім того, психонутрієнтологічні аспекти більш детально і поглиблено висвітлюються в елективному курсі "Нутриціологія" для медико-психологічного факультету. Програма елективного курсу теж затверджена і видана у 2011 році. Важливим аспектом вивчення цього розділу дисципліни є можливість практичного застосування набутих знань під час виконання самостійної позааудиторної роботи та перевірки ефективності нутриціологічної корекції конкретних ситуацій за допомогою нутриціологічних і психологічних методів, тестів та критеріїв, якими студенти добре володіють.

Змістовий модуль "Гігієна дітей та підлітків" доповнений методами, тестами і критеріями оцінки психологічного та психофізіологічного стану дітей. Значна увага приділяється психологічним особливостям

окремих вікових категорій і методам їх психогігієнічної корекції, процесам адаптації та дизадаптації, втомі і перевтоми під час навчальної та інших видів шкільної діяльності. Студенти знайомляться з особливостями впливу на організм та психологічний стан новітніх технічних засобів навчання – телебачення, комп'ютерних технологій, сучасних ігор, іграшок та книжок, які набувають все більшого поширення у школах і позашкільній діяльності, а також вивчають гігієнічні вимоги та державні законодавчо-нормативні документи, які регламентують гігієнічні вимоги щодо цих засобів. Акцентуються роль, форми та методи діяльності медичного психолога у школі. Новим розділом є оцінка ігор та іграшок, які є важливим елементом дитячого навчання і виховання вже з раннього віку, впливають на фізичний та розумовий розвиток, естетичне виховання, вчать пізнавати світ, розрізняти добро і зло, формувати ставлення до праці, творчості, мистецтва, розвивати свою активну діяльність. Медичні психологи у своїй професійній діяльності будуть працювати з дітьми різного віку і різного психологічного стану, тому дуже важливо вміти правильно оцінити іграшки з гігієнічних та психологічних позицій та використовувати їх як елементи формування психологічного комфорту дитини. Набуті знання психологи використовують не тільки у спілкуванні з дітьми, а і у роботі з батьками щодо адекватного вибору ігор та іграшок для дитини.

Змістовий модуль "Гігієна праці" доповнений вивченням механізмів впливу шкідливих фізичних, хімічних, біологічних, психологічних чинників виробничого середовища і професійної діяльності на загальне та психічне здоров'я робітників, методами гігієнічної і психогігієнічної профілактики. Визначається роль медичного психолога у виробничому колективі та у медико-санітарній частині виробничих підприємств. Крім того, приділяється увага гігієні праці медичних працівників різного профілю, особливостям їх психологічного навантаження і методам профілактики психічних розладів серед медичних працівників.

У змістовому модулі "Гігієна лікувально-профілактичних закладів" приділяється окрема увага принципам медичної етики та деонтології, методам соціально-психологічної адаптації хворих до умов перебування у лікувальному закладі з використанням методів психогігієні і психопрофілактики, особливостям психогігієнічної роботи з персоналом лікарні з метою створення оптимального психологічного комфорту в медичному середовищі.

У змістовому модулі "Радіаційна гігієна" студенти вивчають механізми біологічної дії іонізуючого випромінювання на стан соматичного і психічного здоро-

в'я, а також методи та засоби захисту від них на виробництві, у медицині, для населення в цілому. Акцентується увага на впливі іонізуючого випромінювання на нервову систему та психічний стан людини, вивчаються сомато-психічні і психосоматичні розлади в осіб, що зазнали впливу іонізуючого випромінювання, механізми і засоби реабілітації та профілактики. Аналізуються наслідки Чорнобильської катастрофи для здоров'я, психічного і психологічного стану населення, визначається роль медичного психолога у профілактиці психологічних розладів та фобій.

Змістовий модуль "Здоровий спосіб життя, особиста гігієна та психогігієна" розширений інформацією про значення та механізми впливу здорового способу життя на формування психічного здоров'я і підтримання психічної рівноваги у сучасних умовах, значення фізичної культури, гідро- та аеропробур, активного відпочинку, сну у підтриманні загального і психічного здоров'я. Окрема увага приділяється методам психогігієни в профілактиці і корекції психосоматичних та сомато-психічних розладів – застосуванню засобів мистецтва (музико-, арттерапії), кольоро-, анімалотерапії, використанню декоративних рослин тощо у профілактиці нервово-психічного перенапруження, гармонізації психологічного стану та оздоровленні способу життя.

Акцентується увага студентів на ролі лікаря-психолога у профілактиці розповсюдження шкідливих звичок (активного та пасивного тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркоманії, токсикоманії) серед населення.

Велика увага приділяється самостійній позааудиторній роботі студентів, яка дозволяє використовувати їх творчий потенціал. Напрямки і тематику позааудиторної роботи визначаємо індивідуально з урахуванням наукової зацікавленості студентів та напрямку їх майбутньої професійної діяльності.

Висновки: 1. Програма дисципліни "Гігієна та екологія" для студентів за фахом "Медична психологія" відображає всі сучасні аспекти гігієнічної науки і включає профільні питання психогігієни та психопрофілактики.

2. Вивчення дисципліни формує у студентів поняття про єдність організму та навколишнього середовища, несприятливі поліетіологічні чинники і їх вплив на загальне і психічне здоров'я, а також розширює їх професійні можливості за рахунок використання оздоровчих властивостей природних факторів для зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, загартування організму, підвищення стресостійкості, у профілактичних і реабілітаційних психогігієнічних програмах.