

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВБ 19 «ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ»**

**053 Психологія (Магістр)**

**«Психологія»**

Галузь знань Галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № \_\_ від “\_” \_\_\_\_ 2020 р.

м. Івано-Франківськ – 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>		
<b>Назва дисципліни</b>	Основи психогігієни	
<b>Викладач</b>	Когутяк Надія Михайлівна	
<b>Контактний телефон викладача</b>	+0380666375758	
<b>Е-mail викладача</b>	Nadiia.kogutiak@pnu.edu.ua	
<b>Формат дисципліни</b>	денна, заочна форма	
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС, 90 годин	
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://magpsychol.pu.if.ua/course/view.php?id=45">http://magpsychol.pu.if.ua/course/view.php?id=45</a>	
<b>Консультації</b>	Раз на тиждень відповідно до графіка консультацій	
<b>2. Анотація до курсу</b>		
<p>Навчальна дисципліна «Основи психогігієни» є важливою дисципліною, яка розглядає основні проблеми соціально-психологічного благополуччя сучасної людини, складові компоненти психогігієни, особливості стресу, безсоння, фізичних навантажень, когнітивних фільтрів та їх впливу на психофізіологічні стани людини. Отримані знання будуть корисні для подальшого впровадження їх в практичну діяльність та особистий стиль життя, набуття практичних компетентностей.</p>		
<b>3. Мета та цілі курсу</b>		
<p>Метою викладання навчальної дисципліни «Основи психогігієни» є формування у студентів комплексу загальних і спеціальних компетентностей у сфері турботи про психологічне благополуччя з точки зору психоедукаційних форм роботи. Цілі курсу полягають у формуванні готовності до здорового способу життя, психологічної просвіти задля збереження і зміцнення психічного здоров'я населення.</p>		
<b>4. Результати навчання (компетентності)</b>		
<p><i>Інтегральну компетентність</i> - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):</i></p> <p>СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p><i>Досягти програмних результатів:</i></p> <p>Пр4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.</p> <p>Пр6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми з психологічних та гендерних питань у різних сферах суспільного життя, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p>		
<b>5. Організація навчання курсу</b>		
Обсяг курсу		
Вид заняття	Загальна кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
лекції	12	6
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18	2
самостійна робота	60	82
Ознаки курсу		

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
I	Психологія	1	За вибором		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінок	Термін виконання
<p>Змістовий модуль 1. Вступ. Теоретичні основи психогієни як науки</p> <p>Тема 1. Об'єкт, предмет і методи психогієни</p> <p>План: 1.Визначення психогієни як наукової галузі.</p> <p>2. Історія розвитку та становлення науки.</p> <p>3. Предмет та завдання психогієни.</p> <p>4. Методи та рівні практичної психогієни.</p> <p>5. Розділи психогієни.</p> <p>Психогієна та психопрофілактика.</p>	<p>Лекція 2 год.,</p>	<p>1. Коцур Н.І. Психогієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.</p> <p>2. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.</p>	<p>Проаналізувати рекомендовану літературу.</p> <p>Підготувати питання семінару.</p>	1 б	Другий тиждень
	<p>семінар 2 год.</p>			<p>Самостійна робота – 6 год</p>	
<p>Тема 2. Основні ознаки психічного здоров'я та його втрати</p> <p>План: 1. Основні визначення поняття здоров'я. та психічного здоров'я.</p> <p>2. Критерії психічного здоров'я.</p> <p>3. Фактори, які впливають на психічне здоров'я людини.</p> <p>4. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я.</p> <p>5. Оцінка психічного здоров'я.</p>	<p>Лекція 2 год,</p>	<p>1. Болтівець С.І. Педагогічна психогієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.</p> <p>2. Коцур Н.І. Психогієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.</p> <p>3. Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво</p>	<p>Проаналізувати рекомендовану літературу.</p> <p>Підготувати питання семінару.</p>	1 б	Третій тиждень
<p>семінар 2 год.</p>	<p>Самостійна</p>			5б.	

	робота – 8 год	Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с. 4. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці: Посібник для докторантів, аспірантів, пошукувачів та лікарів. – Харків: Контраст, 2005. – 192 с.		5 б.	
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психогігієни Тема 3. Психогігієна циркадіанних ритмів. Значення сну для збереження психічного здоров'я План: 1. Біологічний годинник людини: його нейрологічна природа та значення для функціонування. 2. Фази сну та їх функціональне призначення для психічного здоров'я. 3. Тривалість та графік сну. 4. Безсоння: види, методи його профілактики. 5. Сон і емоції. Якість та тривалість сну як предиктори соматичних та психічних розладів.	Лекція 2 год,  семінар 2 год.  Самостійна робота – 10 год	1. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.	Проаналізувати рекомендовану літературу. Підготувати питання семінару.	1 б  5 б.  5 б.	Четвертий тиждень
Тема 4. Стрес і його значення для психічного здоров'я План: 1. Стрес і почуття тривоги. Загальний адаптаційний синдром Сельє. 2. Стрес, розлади і прагнення контролю.	Лекція 2 год.	1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.	Підготувати питання семінару.	1 б	П'ятий тиждень

<p>3. Функціонування мозку у повсякденних стресах.</p> <p>4. Ціна уникнення стресу. Розвиток вміння справлятися зі стресом.</p> <p>5. Особистісний розвиток після психотравми.</p>	<p>Семінар 4 год.</p> <p>Самостійна робота – 10 год</p>	<p>2. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.</p> <p>3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.</p>		<p>5б</p> <p>5 б</p>	
<p>Тема 5. Засади психогігієни щодо переживання психоемоційної напруги.</p> <p>План: 1. Ранні прояви емоцій у людини. Значення емоцій для психологічного благополуччя.</p> <p>2. Розпізнавання та оцінка емоцій та почуттів. Розуміння депресивних і тривожних переживань.</p> <p>3. Гнів, провина та сором як ключові фактори психоемоційної напруги.</p> <p>4. Методи психологічної допомоги при надмірній психоемоційній нарузі</p>	<p>Лекція - год.</p> <p>Семінар 2 год.</p> <p>Самостійна робота – 8 год</p>	<p>1. Шкіряк-Нижник З.А., Непочатова-Курашкевич Е.І. Сексуальна культура сімейних відносин. – К.Знання, 19902.</p> <p>2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.</p> <p>3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.</p>	<p>Проаналізувати рекомендовану літературу. Підготувати питання семінару.</p>	<p>1 б</p> <p>5 б</p> <p>5 б</p>	
<p>Тема 6. Когнітивні фактори менеджменту психічного здоров'я та психічної саморегуляції</p> <p>План:</p>	<p>Лекція 2 год.</p>	<p>1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня</p>	<p>Підготувати питання семінару. Тестовий</p>	<p>1 б</p>	<p>Шостий тиждень</p>

<p>1. Вплив автоматичних думок на емоційне самопочуття людини.</p> <p>2. Основні когнітивні викривлення, що перешкоджають психологічному здоров'ю.</p> <p>3. Когнітивна реструктуризація як базова умова саморегуляції та гармонізації самооцінки.</p> <p>4. Розвиток позитивного самосприйняття.</p>	<p>Семінар 2 год.</p> <p>Самостійна робота – 8 год</p>	<p>Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.</p>	<p>контроль знань</p>	<p>5 б.</p> <p>5 б.</p>	
<p>Тема 7. Збереження психологічного благополуччя життя. Психологічні засади довголіття</p> <p>План:</p> <p>1. Макробіотика про психологічні фактори довголіття.</p> <p>2. Особистість як основний фактор довголіття.</p> <p>3. Сучасні дослідження про основні фактори довголіття.</p> <p>4. Психологічні детермінанти подовження якісного життя.</p>	<p>Лекція - 2 год,</p> <p>семінар – 4год.</p> <p>Самостійна робота – 10 год</p>	<p>1. Холостова Є.І. Соціальна геронтологія: уч. пособие / Є.І. Холостова, А.В. Рубцов. – М.: «Дашков і К», 2005</p> <p>2. Шкіряк-Нижник З.А., Непочатова-Курашкевич Е.І. Сексуальна культура сімейних відносин. – К.Знання, 1990.</p>	<p>Підготувати питання семінару. Тестовий контроль знань</p>	<p>1 б</p> <p>5 б.</p> <p>5 б.</p>	<p>Сьомий тиждень</p>

### 6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
	<b>90 – 100</b>	<b>A</b>	відмінно	зараховано
	<b>80 – 89</b>	<b>B</b>	добре	
	<b>70 – 79</b>	<b>C</b>		
	<b>60 – 69</b>	<b>D</b>	задовільно	
	<b>50 – 59</b>	<b>E</b>		
	<b>26 – 49</b>	<b>FX</b>	незадовільно з	не зараховано з можливі

			можливістю повторного складання	повторного складання	
	<b>0-25</b>	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
	<p><b>Методи оцінки знань студентів та відсоток, що виділяються для кожного методу оцінки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участь у семінарських заняттях – 10 балів;</li> <li>• Активність на лекціях – 6 б.</li> <li>• Розробити та записати відеопрезентацію (3-5 хв) інформаційного повідомлення із однієї з проблем психогігієни - 30 б.</li> <li>• Опрацювати курс з психогігієнічної проблематики на Prometheus та представити аналітичну довідку у вигляді презентації – 14 б.</li> <li>• Тестовий контроль знань – 40 б.</li> </ul>				
Вимоги до письмової роботи	Концептуально конкретне, базовоне на наукових теретико-практичних дослідженнях, висвітлення питань				
Семінарські заняття	<p><b>Критерії поточного оцінювання</b> здійснюються за 5-бальною шкалою і відповідають загальним рекомендаціям щодо оцінювання при підсумковому контролю.</p> <p>«Відмінно» (5) 5 балів – тему засвоєно повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи з матеріалом сформовані. У відповідях студента чітко простежується вміння аналізувати, диференціювати, узагальнювати інформацію, оцінювати факти, події, оцінювати факти, події та прогнозувати очікувані результати від прийнятих рішень. Студент опирається у знаннях не тільки на лекційний матеріал та навчальні посібники, але й оперує матеріалом сучасних наукових досліджень.</p> <p>«Добре» (4) 4 бали – тема засвоєна повністю, без прогалин. Сформовані вміння аналізувати, систематизувати, узагальнювати інформацію. Дано правильну відповідь на всі питання, можливі незначні неточності. Відповідь може носити переважно репродуктивний характер, немає цілісності у сприйнятті матеріалу, існують неточності у трактуванні понятійного апарату.</p> <p>«Задовільно» (3) 3 бали – існують прогалини у знаннях. Відповіді неповні, не чіткі, простежується невміння інтегрувати матеріал. Студент не дає відповіді на всі питання плану семінару.</p> <p>«Незадовільно» (2) 0 балів – основні питання теми засвоєні мінімально, або ж не засвоєні, відсутність вміння аналізувати, систематизувати, узагальнювати інформацію, мінімальний рівень репродуктивних знань, нема відповідей на допоміжні</p>				
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання усіх запланованих програмою дисципліни форм навчальної роботи, які підлягають контрольному оцінюванню. Пропущені заняття з поважної причини відпрацьовуються протягом місяця (усно або ж за допомогою дистанційного ТЗК) після пропущеного заняття. Самостійна робота (у письмовій формі) повинні бути здані до завершення змістового модуля з теми. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів.				

## 7. Політика курсу

Викладання курсу ґрунтується на принципах академічної доброчесності. Студент виконує завдання, які зазначено у програмі (силабусі) вчасно. Всі завдання курсу повинні бути виконаними, незважаючи на причину відсутності студента на занятті. Відсутність студента на занятті без поважної причини передбачає зниження балів, які відводяться на обговорення питань семінарських та лекційних занять, а також захисту розробки на занятті (по 5 балів за кожною розробку).

Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення 1

<https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D1%96%D0%B0%D1%82%D1%83-%D1%83-%D0%94%D0%92%D0%9D%D0%97-%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%83%D0%BD%D1%96%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82-%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%96-%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8F-%D0%A1%D1%82%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf?fbclid=IwAR2OZ7ieedYbWar3YLAu5arEPfHIWJvA8ahWmpLODcN6M2XRt7GPFip0uT8>

## 8. Рекомендована література

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.
  2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.
  3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.
- ДОДАТКОВА:
4. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці: Посібник для докторантів, аспірантів, пошукувачів та лікарів. – Харків: Контраст, 2005. – 192 с.
  5. Крайг Г. Психологія розвитку / Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2002. – 992 с.
  6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
  7. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г. Бардов. - Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
  8. Сердюк А.М. Психогігієна дітей и подростокв, страдаючих хроническими соматическими захворюваннями / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, І. В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. - 336 с.
  9. Холостова Є.І. Соціальна геронтологія: уч. пособие / Є.І. Холостова, А.В. Рубцов. – М.: «Дашков і К», 2005
  10. Шкіряк-Нижник З.А., Непочатова-Курашкевич Е.І. Сексуальна культура сімейних

відносин. – К.Знання, 1990.

**Викладач** \_\_\_\_\_