



ПСИХОГІГІЕНА

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни	
Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітня програма	<i>Прикладна психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)/дистанційна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>3 курс, весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>4 кред. ЄКТС / 120 годин лекції – 14 годин, семінарські – 28 годин, самостійна робота – 78 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Модульна контрольна робота / Залік</i>
Розклад занять	<i>https://schedule.kpi.ua/</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу/ викладачів	<i>https://psy.kpi.ua/melnichenko/ Мельниченко Ігор Володимирович</i>
Розміщення курсу	<i>https://classroom.google.com/c/NzYwNDgyMDA2NzIw?cjc=zImbjv3</i>
Програма навчальної дисципліни	

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

«Психогігієна» - вибіркова освітня компонента.

Дисципліна «Психогігієна» є важливою складовою навчального плану підготовки практичних психологів, оскільки вона формує фундаментальне розуміння принципів збереження психічного здоров'я. Психогігієна надає необхідні знання для оцінки психологічного стану, виявлення факторів ризику та розробки профілактичних заходів. Оволодіння психогігієнічними навичками дозволяє майбутнім фахівцям ефективно працювати з різними категоріями населення, сприяючи їхньому психологічному благополуччю. Крім того, вивчення психогігієни допомагає здобувачам вищої освіти усвідомити важливість власного психічного здоров'я.

Навчальна дисципліна «Психогігієна» спрямована на поглиблення розуміння здобувачами вищої освіти значення психічного здоров'я, розуміння понять здоров'я та хвороба. Дає можливість розширити розуміння поняття стресу, розуміння наслідків еустресу та дистресу на організм та оволодіти методами управління стресом. Формує розуміння таких складових психогігієни як психогігієна міжособистісних відносин, родинна психогігієна, психогігієна праці, психогігієна навчання, особистісна психогігієна, вікова психогігієна. Надає знання про психопрофілактику девіантної поведінки, психопрофілактику адикцій, профілактику психічних розладів.

Метою навчальної дисципліни «Психогігієна» є формування у здобувачів вищої освіти знань, про основи збереження та зміцнення психічного здоров'я, про фактори, що впливають на психічне здоров'я людини, про методи профілактики психічних розладів. Формування навичок оцінки психологічного стану, виявлення факторів ризику, розробки та застосування профілактичних

заходів. Також курс допомагає майбутнім фахівцям розвинути стресостійкість і професійну готовність до роботи в різних умовах. Завдяки цьому здобувачі вищої освіти зможуть ефективно підтримувати людей у складних життєвих обставинах, сприяючи їх адаптації та відновленню психологічного благополуччя.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми метою дисципліни є посилення у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. (ЗК 1);
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. (ЗК 2);
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. (ЗК 4);
- Здатність приймати обґрунтовані рішення. (ЗК 6);
- Навички міжособистісної взаємодії. (ЗК 8);
- Здатність та готовність впроваджувати наукові основи та рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, засоби фізичного, психічного, психологічного і духовного розвитку особистості й самовдосконалення. (ЗК 13);
- Здатність до саморозвитку на основі рефлексії та саморегулювання. (ЗК 14).

Фахових компетентностей:

- Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. (ФК 1);
- Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. (ФК 4);
- Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. (ФК 9);
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. (ФК 11);
- Здатність поліпшувати психолого-педагогічний процес і відповідне соціальне середовище. (ФК 14);
- Здатність здійснювати психологічний вплив з метою оптимізації психічного функціонування індивіда або групи. (ФК 15).

Програмні результати навчання:

- Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. (ПРН 15);
- Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. (ПРН 16);
- Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним і демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності. (ПРН 17);
- Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та, за потреби, визначати зміст запиту до супервізії. (ПРН 18);
- Керувати процесами коригуючого впливу в ході психологічних консультацій. (ПРН 21).

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувачу вищої освіти бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психогігієна» логічно пов'язана з такими дисциплінами як «Психологія здоров'я», «Психологія конфлікту», «Психологія особистості», «Психологія праці» та «Психологія сім'ї». Опанування цих дисциплін, у послідовності визначеній освітньою програмою, разом з дисципліною «Психогігієна» формує розуміння зв'язків між дисциплінами та навик використовувати знання з різних галузей психології для виконання необхідних задач.

3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
1		Лекції	Практичні (семінарські)	СРС
Тема 1. Вступ до психогігієни. Поняття здоров'я та хвороби	16	2	4	10
Тема 2. Стрес та його вплив на психічне здоров'я. Способи подолання стресу. Емоційна регуляція та самоконтроль	16	2	4	10
Тема 3. Психогігієна міжособистісних відносин. Родинна психогігієна	15	2	4	9
Тема 4. Психогігієна праці. Психогігієна навчання	16	2	4	10
Тема 5. Особистісна психогігієна. Інформаційна гігієна як складова психологічного здоров'я	16	2	4	10
Тема 6. Вікова психогігієна	15	2	4	9
Тема 7. Психопрофілактика девіантної поведінки. Психопрофілактика адикцій. Профілактика психічних розладів	16	2	4	10
Підготовка до МКР	4			4
Підготовка до заліку	6			6
Всього годин	120	14	28	78

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацьовувати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1. Базова література

1. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/1/2_Психічне%20здоров%20Кушнар%20Невмерж.pdf
2. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Психогігієна : Навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я.М., 2024. 314 с. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/06585faa-cb38-4f11-94ef-06c6b985f8f1/content>
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-600da60a05de/content>
4. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів / уклад.: І.Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/8fb08add-670d-4607-ad8d-020f9fb54f6c/content>
5. Максименко С.Д., Гришко О.Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навч. посіб. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 468 с. Т.2. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741253/1/Психологічний%20супровід%20ТОМ%202_%40%23.pdf

4.2. Допоміжна література

1. Медична психологія: підручник / за редакцією академіка С. Д. Максименка. Том I. 3-е вид. доробл. і доповн. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 512 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735924>
2. Медична психологія: підручник / за редакцією академіка С.Д. Максименка. Том II. 3-е вид. доробл. і доповн. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 520 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735927>
3. Психопрофілактика та психокорекція професійного відчуження у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: монографія / О. О. Сергієнко, Л. А. Перелигіна, В. Ф. Боснюк та ін. Харків : НУЦЗУ, 2021. 133 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/13987>
Друковане видання з фонду бібліотеки КПІ
https://opac.kpi.ua/F/?func=direct&doc_number=000640171&local_base=KPI01
4. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18831/1/psychol_extrim.pdf
5. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І., Психопрофілактика суїцидальної поведінки військовослужбовців : практич. посіб. Харків : НА НГУ, 2022. 231 с. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_Psykhoprof_SPV2022.pdf
6. Адаптація: психолого-медичні проблеми : колект. монограф. / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : Дніпров. гум. ун-т, 2022. 275 с. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/631/1/Колективна%20монографія%20репозитарій.pdf>
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839>
8. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/Карамушка%20Л.Методичні%20рекомендації.pdf>
10. Корнієнко І.О. Психогігієна як важливий чинник збереження психічного здоров'я учнів. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 77 – 82. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.13>
11. Гундєртайло, Ю. (2022). Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 151-161. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-102>
12. Данелюк А.Д., Кобзєва М.Д., Яковенко В.М. Психогігієна і психопрофілактика в умовах війни. *Актуальні питання профілактичної медицини* : матеріали науково-практичної конференції, присвяченої 95-річчю із дня народження Юрія Кундієва (м. Харків, 24 жовтня 2022 р.) / ред. кол. : В.О. Коробчанський, О.І. Герасименко, Ю.О. Олійник та ін. - Харків: ХНМУ, 2022. С. 14 – 16. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c992b38b-6487-4194-a172-aa1efa68d6ad/content>
13. Корнієнко І. О. Психогігієна як важливий чинник збереження психічного здоров'я учнів . *Габітус*. 2022. - Вип. 38. - С. 77-82. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_38_15.
14. Гундєртайло, Ю. Д. (2023) *Простір і війна: досвід підтримки психогігієни біженців у притулку* Простір арт-терапії, 2 (34). С. 78-86. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740467>
15. Сибірня Р. І., Сибірний А. В. Психопрофілактика серед осіб, які перебувають в особливих умовах. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (Серія психологічна)*. №1 (2024). С. 54- 59. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-8>

16. Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71) №6 2021. С. 32 – 38. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/06>
17. Ушакова, І. М. (2022). Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 95-99. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.19>
18. Каськов, І. (2023). Психопрофілактика девіантної та делінквентної поведінки особистості в умовах політико-соціальної нестабільності. *Вісник Національного університету оборони України*, 75(5), 37–43. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-37-43>
19. Шевяков, О., Бурлакова, І., Корнієнко, В., Вакулик, В., Славська, Я., Остапенко, І., & Герасимчук, О. (2024). ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*, (1), 317–324. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-5-317-324>
20. Борисенко, З. (2021). Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 22–34. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847>
21. Ропомarenko Т. (2021). ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЩО ПРАЦЮЮТЬ В ОНЛАЙН-ПРОСТОРИ – СТАН ПРОБЛЕМИ, ПРИЧИНИ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 7(3), 58–66. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.3.6>
22. Психологічна гігієна як умова ефективності під час війни. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologichna-gigiena-jak-umova-efektivnosti-pid-chas-vijni#!>
23. Гігієна правці в деталях: психічне та ментальне здоров'я, психосоціальні ризики та їхні фактори. Психосоціальна підтримка та перша психологічна допомога. *Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці*. URL: <https://pd.dsp.gov.ua/news/hihiena-pratsi-v-detaliakh-psykhichnoho-ta-mentalne-zdorov-ia-psykhosotsialni-ryzyky-ta-ikhni-factory-psykhosotsialna-pidtrymka-ta-persha-psykholohichna-dopomoha/#>
24. Що таке ментальне здоров'я та як його покращувати? *Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я*. URL: <https://howareu.com/materials/shcho-take-mentalne-zdorovia>
25. Міщенко, М. (2023). PSYCHOLOGICAL STABILITY (RESILIENCE) IN THE CONDITIONS OF WAR. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2(28-02), 7–10. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
26. Полька Н.С., Махнюк В.М., Чорна В.В., Серебреннікова О.А., Махнюк В.В. Актуальність розробки законопроєкту «про психологічну, психотерапевтичну допомогу населенню України» для створення умов профілактики психічних розладів у воєнний та повоєнний період. *Гігієна населених місць : зб. наук. пр. К., 2023. Вип. 73. С. 156-65*. URL: <https://doi.org/10.32402/hygiene2023.73.156>
27. Пінчук, О. В. (2024). Психологічна просвіта: міжнародний досвід покращення ментального здоров'я та розвитку психологічної культури молоді . *Імідж сучасного педагога*, (6(219), 76–79. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6\(219\)-76-79](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6(219)-76-79)
28. Гнатюк О.В. (2023) Основні прояви адаптаційних розладів у здобувачів освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми клінічної та технологічної медицини*. КВІЦ, м. Київ, Україна, С. 59 – 61. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737746>
29. Павлюк. М.М. (2023) Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах. *Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології: матеріали науково-практичної конференції*, 16-17 вересня 2023 року: Зб. матеріалів . Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна, С. 109 – 116. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738116>
30. Свтушенко І.В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Вип. 25(54). Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. С. 56 – 69. URL: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)56-69](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69)

31. Що важливо знати про психічне здоров'я? *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
32. Рябоконь, В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. Випуск 21. 2021. С. 201 – 205. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/37.pdf>
33. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. *Національний інститут стратегічних досліджень*. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
34. Pavlyk, N. (2022). СТРУКТУРА Й КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. *Психологія і особистість*, (1), 34–59. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>
35. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2 2022. С. 92 – 96. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15>
36. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (1(25), 62–74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
37. КУРОВА, А. (2022). ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» НА ВИБІРЦІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. *Психологія*, (3(56), 26–31. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.4>
38. Машак, С. О., & Вихор, М. Б. (2023). ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (3), 18–22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.3>
39. Карамушка, Л. (2024). До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, 32(2), 41–58. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.4>
40. Волков Д.С., Черних О.А., Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 1 2021. С. 14 – 20. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/03>
41. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 9–15. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до психогігієни. Поняття здоров'я та хвороби Психогігієна як наука. Історія розвитку психогігієни. Предмет і завдання психогігієни. Основні принципи психогігієни. Фактори, що впливають на психічне здоров'я. Зв'язок психогігієни з іншими науками. Основні напрямки психогігієни. Методи психогігієни. Значення психогігієни для сучасного суспільства. Перспективи розвитку психогігієни в Україні. Визначення поняття здоров'я. Види здоров'я. Групи здоров'я. Еталони здоров'я. Внутрішня картина здоров'я людини. Поняття про здорову особистість. Фактори, що впливають на здоров'я. Роль способу життя у збереженні здоров'я. Поняття норми та

	патології. Визначення поняття хвороба. Внутрішня картина хвороби людини. Види ставлення до хвороби. Класифікація хвороб людини. Профілактика захворювань. Роль здорового способу життя у профілактиці захворювань. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Назвіть основні напрямки психогігієни. 2. Які основні принципи психогігієни? 3. Дайте визначення поняттю «Внутрішня картина здоров'я». 4. Що таке патологія? II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.
2	Тема 2. Стрес та його вплив на психічне здоров'я. Способи подолання стресу. Емоційна регуляція та самоконтроль Стрес як реакція організму. Історичний розвиток поняття. Види стресу. Дистрес. Еустрес. Гострий та хронічний стрес. Стадії стресу за Гансом Сельє. Стадія тривоги, стадія опору, стадія виснаження. Фізіологічні та психологічні зміни на кожній стадії. Фізіологічні механізми стресу. Роль симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Вплив гормонів стресу (адреналін, кортизол). Вплив стресу на фізичне здоров'я. Вплив стресу на психічне здоров'я. Негативні наслідки хронічного стресу. Копінг-стратегії: визначення та класифікація. Проблема-орієнтовані копінг стратегії. Емоційно-орієнтовані копінг стратегії. Ефективні та неефективні способи подолання стресу. Фізичні методи подолання стресу. Когнітивні методи подолання стресу. Емоційні методи подолання стресу. Методи подолання стресу на робочому місці. Сучасні тенденції у способах подолання стресу. Визначення емоцій, їх класифікація та функції. Властивості емоцій. Вплив емоцій на поведінку та прийняття рішень. Фізіологічні та психологічні механізми емоцій. Емоційна регуляція. Визначення та значення самоконтролю. Розвиток самоконтролю: методи та вправи. Техніки управління емоціями. Вплив емоцій на міжособистісні відносини. Емоційна регуляція в стресових ситуаціях. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Дайте визначення поняттю «Стрес». 2. Розкрийте різницю між еустресом та дистресом? 3. Дайте визначення поняттю копінг. 4. Назвіть дві основні групи копінг стратегій. 5. Назвіть види та функції емоцій 6. Вплив емоцій на прийняття рішень. II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.
3	Тема 3. Психогігієна міжособистісних відносин. Родинна психогігієна Роль міжособистісних відносин у формуванні психічного здоров'я. Вплив соціальної підтримки на стресостійкість. Значення емоційної близькості та довіри. Типи міжособистісних відносин. Навички ефективної комунікації як основа здорових відносин. Техніки конструктивного спілкування. Розвиток емпатії та розуміння інших людей. Конфлікти в міжособистісних відносинах: причини та види. Стратегії вирішення конфліктів. Профілактика конфліктів. Вплив соціальних мереж на міжособистісні відносини. Основні задачі родинної психогігієни. Поняття психологічного здоров'я сім'ї. Рівні психологічного здоров'я сім'ї. Вплив сімейних відносин на психічне здоров'я. Роль сім'ї у формуванні особистості та психічного благополуччя. Етапи розвитку подружніх відносин. Кризи в подружніх відносинах та їх подолання. Навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів. Роль батьків у формуванні психічного здоров'я дитини. Стилі виховання та їх вплив на дитину. Особливості виховання дітей у різні вікові періоди. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Як міжособистісні відносини впливають на психічне здоров'я людини? 2. Які є типи міжособистісних відносин? 3. Що таке психологічне здоров'я сім'ї?

	4. Яка роль батьків у формуванні психічного здоров'я дитини? II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.
4	Тема 4. Психогігієна праці. Психогігієна навчання Основні задачі психогігієни праці. Вплив робочого середовища на психічне здоров'я. Професійний стрес та його наслідки. Синдром професійного вигорання. Профілактика професійного вигорання. Правильна організація робочого місця. Психологічний клімат у колективі. Управління часом та планування роботи. Основні задачі психогігієни навчання. Вплив навчального процесу на психологічне здоров'я. Гармонійний та дисгармонійний розвиток особистості. Психогігієнічні вимоги до розподілу навантаження. Значення режиму в освітній роботі. Втома та перевтома. Психогігієнічні принципи побудови режиму для учнів. Фактори, що впливають на психічне здоров'я школярів та здобувачів вищої освіти. Види стресу, пов'язані з навчанням. Профілактика стресу у навчанні. Організація ефективного навчального процесу. Психологічний клімат у навчальному закладі. Вплив технологій на навчальний процес. Роль батьків у психогігієні навчання. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Основні завдання психогігієни праці? 2. Що таке синдром професійного вигорання? 3. Основні завдання психогігієни навчання? 4. Вимоги до освітнього навантаження. II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.
5	Тема 5. Особистісна психогігієна. Інформаційна гігієна як складова психологічного здоров'я Основні задачі особистісної психогігієни. Роль особистісної психогігієни у збереженні психічного здоров'я. Механізми емоційної (психічної) саморегуляції. Попередження нервово-психічних порушень. Підвищення працездатності. Індивідуальна психопрофілактика. Аутогенне тренування. Медитація. Техніки релаксації. Психогімнастика. Роль самопізнання у розвитку особистості. Розвиток емоційної стійкості. Критичне мислення. Розвиток творчого потенціалу. Інформаційний простір та його вплив на психічне здоров'я. Інтернет-залежність. Синдром втрачених можливостей. Кібербулінг та його наслідки. Фейкові новини та дезінформація. Інформаційне перевантаження. Психогігієна використання соціальних мереж. Інформаційна безпека. Роль критичного мислення. Цифрова грамотність. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Основні завдання особистісної психогігієни? 2. Роль самопізнання в особистісній психогігієні. 3. Вплив сучасного інформаційного простору на психічне здоров'я? 4. Причини синдрому втрачених можливостей (FOMO). II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.
6	Тема 6. Вікова психогігієна. Основні завдання вікової психогігієни. Загальні принципи вікової психогігієни. Вікова періодизація. Життєвий шлях людини. Особливості психологічного розвитку на різних етапах життя. Фактори, що впливають на психічне здоров'я у різні вікові періоди. Криза першого року життя. Криза трьох років. Підготовка до школи. Адаптація до шкільного життя. Підліткові кризи. Пубертатний період та його вплив на психіку. Юнацький вік. Вибір професії та життєвого шляху. Професійна самореалізація. Подолання криз середнього віку. Криза виходу на пенсію. Психологічне старіння. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Основні завдання вікової психогігієни.? 2. Опишіть кризи різних вікових періодів. II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.
7	Тема 7. Психопрофілактика девіантної поведінки. Психопрофілактика адикцій. Профілактика психічних розладів. Визначення та види девіантної поведінки. Фактори, що впливають на формування

	девіантної поведінки. Властивості особливості, що сприяють розвитку девіантної поведінки. Роль стресу, тривоги та депресії. Вплив сім'ї, школи, друзів та суспільства. Роль соціальної нерівності та маргіналізації. Профілактика девіантної поведінки в дитячому та підлітковому віці. Роль сім'ї та школи у формуванні здорової особистості. Профілактика агресивної та насильницької поведінки. Роль соціальних інститутів у профілактиці девіантної поведінки. Визначення адикції. Адиктивна поведінка. Фактори, що сприяють розвитку адикцій. Форми залежності. «Фізична залежність». Психологічна залежність. Абстинентний синдром. Особливості адиктивної особистості. Причини виникнення залежності від психоактивних речовин. Моделі профілактики адикцій. Первинна профілактика адикцій. Вторинна профілактика адикцій. Третинна профілактика адикцій. Психічні розлади. Класифікація психічних розладів. Фактори ризику розвитку психічних розладів. Первинна профілактика психічних розладів. Формування здорового способу життя. Вторинна профілактика психічних розладів. Раннє виявлення та діагностика психічних розладів. Надання психологічної допомоги особам з факторами ризику. Третинна профілактика психічних розладів. Профілактика рецидивів. Профілактика інвалідності. Реабілітація осіб з психічними розладами. Психологічна допомога особам з психічними розладами. Завдання на СРС: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Які існують види девіантної поведінки? 2. Вплив оточення на формування девіантної поведінки. 3. Які існують причини виникнення адикцій? 4. Види профілактики адикцій. 5. Визначення психічних розладів? 6. Види профілактики психічних розладів. II. Огляд основної та додаткової літератури по темі. Проведення модульної контрольної роботи
--	---

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

- Закріпити теоретичний матеріал вивчений на лекціях;
- Навчитися працювати з нормативно-правовими базами державних органів;
- Закріпити навички презентації результатів власних досліджень усно і письмово, за допомогою мультимедійних засобів;
- Розвиток навичок ведення дискусій та аргументації власної позиції.

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до психогігієни. Питання для обговорення: 1. Визначення поняття психогігієни, відмінність від інших галузей психології. 2. Розкрийте основні етапи становлення науки, ключові постаті та їх внесок. 3. Охарактеризуйте предмет і завдання психогігієни як науки. 4. Основні принципи психогігієни. 5. Основні напрямки психогігієни. Завдання на СРС: 1. Розкрийте зв'язок психогігієни з психологією. 2. Розкрийте зв'язок психогігієни з медициною. 3. Розкрийте зв'язок психогігієни з педагогікою.

	4. Профілактичні, діагностичні, корекційні методи. 5. Роль психогігієни у збереженні психічного здоров'я населення.
2	Тема 2. Поняття здоров'я та хвороби Питання для обговорення: 1. Дайте визначення поняттю здоров'я. 2. Які є види здоров'я? Охарактеризуйте кожний вид здоров'я. 3. Внутрішня картина здоров'я людини. 4. Поняття про здорову особистість. 5. Фактори, що впливають на здоров'я. Завдання на СРС: 1. Поняття норми та патології. 2. Внутрішня картина хвороби людини. 3. Профілактика захворювань. 4. Роль здорового способу життя у профілактиці захворювань.
3	Тема 3. Стрес та його вплив на психічне здоров'я. Способи подолання стресу. Питання для обговорення: 1. Визначення поняття «Стрес». 2. Еустрес та дистрес. 3. Гострий та хронічний стрес. 4. Стадії стресу. 5. Фізіологічні та психологічні процеси на кожній стадії. 6. Копінг-стратегії: визначення та класифікація. 7. Розкрийте суть проблемно-орієнтованих копінг стратегій. 8. Розкрийте суть емоційно-орієнтованих копінг стратегій. 9. Фізична активність та її вплив на стрес. 10. Техніки релаксації: дихальні вправи, медитація, йога. Завдання на СРС: 1. Фізіологічні механізми стресу. 2. Психологічні механізми стресу. 3. Вплив стресу на фізичне здоров'я. 4. Вплив стресу на психічне здоров'я. 5. Негативні наслідки хронічного стресу. 6. Когнітивна реструктуризація: зміна негативних думок. 7. Техніки управління часом та планування. 8. Методи подолання стресу на робочому місці 9. Використання технологій для управління стресом: мобільні додатки, онлайн-ресурси. 10. Розвиток mindfulness-практик.
4	Тема 4. Емоційна регуляція та самоконтроль Питання для обговорення: 1. Визначення емоцій, їх класифікація та функції. 2. Властивості емоцій. 3. Вплив емоцій на поведінку та прийняття рішень. 4. Емоції як мотивація до дії. 5. Розвиток самоконтролю: методи та вправи. Завдання СРС: 1. Управління емоціями під час стресу. 2. Емоційна регуляція в стресових ситуаціях. 3. Вплив емоцій на міжособистісні відносини
5	Тема 5. Психогігієна міжособистісних відносин. Питання для обговорення: 1. Вплив соціальної підтримки на стресостійкість. 2. Значення емоційної близькості та довіри. 3. Дружні, родинні, професійні відносини. 4. Вербальна та невербальна комунікація. 5. "Я-повідомлення" та їх використання. Завдання СРС:

	1. Вплив вміння висловлювати свої потреби та почуття на психологічне здоров'я 2. Конструктивні та деструктивні конфлікти. 3. Встановлення чітких меж у відносинах. 4. Вплив соціальних мереж на міжособистісні відносини.
6	Тема 6. Родинна психогігієна Питання для обговорення: 1. Поняття психологічного здоров'я сім'ї. 2. Рівні психологічного здоров'я сім'ї. 3. Роль сім'ї у формуванні особистості та психічного благополуччя. 4. Етапи розвитку подружніх відносин. 5. Кризи в подружніх відносинах та їх подолання. Завдання СРС: 1. Роль батьків у формуванні психічного здоров'я дитини. 2. Стили виховання та їх вплив на дитину. 3. Особливості виховання дітей у різні вікові періоди.
7	Тема 7. Психогігієна праці. Питання для обговорення: 1. Фактори, що впливають на психічне здоров'я працівників. 2. Вплив стресу на робочому місці. 3. Симптоми та стадії професійного вигорання. 4. Фактори ризику професійного вигорання. 5. Профілактика професійного вигорання Завдання СРС: 1. Ергономічні вимоги до робочого місця. 2. Вплив освітлення, шуму та інших факторів на продуктивність. 3. Профілактика конфліктів та булінгу на робочому місці. 4. Управління часом та планування роботи. 5. Вплив сучасних технологій на робоче середовище.
8	Тема 8. Психогігієна навчання Питання для обговорення: 1. Вплив навчального процесу на психологічне здоров'я. 2. Гармонійний та дисгармонійний розвиток особистості. 3. Психогігієнічні вимоги до розподілу навантаження. 4. Значення режиму в освітній роботі. 5. Психогігієнічні принципи побудови режиму для учнів. Завдання СРС: 1. Втома та перевтома. 2. Види стресу, пов'язані з навчанням. 3. Організація ефективного навчального процесу. 4. Профілактика булінгу та інших форм насильства. 5. Вплив технологій на навчальний процес. 6. Роль батьків у психогігієні навчання.
9	Тема 9. Особистісна психогігієна. Інформаційна гігієна як складова психологічного здоров'я Питання для обговорення: 1. Роль особистісної психогігієни у збереженні психічного здоров'я. 2. Механізми емоційної (психічної) саморегуляції. 3. Попередження нервово-психічних порушень. 4. Підвищення працездатності. 5. Розвиток емоційної стійкості. Завдання СРС: 1. Аутогенне тренування. 2. Медитація. 3. Техніки релаксації. 4. Психогімнастика. 5. Критичне мислення.
10	Тема 10. Інформаційна гігієна як складова психологічного здоров'я

	Питання для обговорення: 1. Вплив інформаційного перевантаження на психіку. 2. Роль соціальних мереж у житті людини. 3. Сидром втрачених можливостей (FOMO). 4. Інтернет-залежність. 5. Визначення кібербулінгу та його види Завдання СРС: 1. Вплив фейкових новин на суспільну думку та на психічне здоров'я особистості. 2. Інформаційне перевантаження. 3. Вплив соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан. 4. Розвиток навичок критичного мислення.
11	Тема 11. Вікова психогігієна. Питання для обговорення 1. Вікова періодизація. Життєвий шлях людини. 2. Особливості психологічного розвитку на різних етапах життя. 3. Фактори, що впливають на психічне здоров'я у різні вікові періоди. 4. Криза першого року життя. 5. Криза трьох років. Завдання СРС: 1. Криза 6-7 років. 2. Підліткові кризи. 3. Криза 30-ти річчя. 4. Криза середнього віку. 5. Криза виходу на пенсію.
12	Тема 12. Психопрофілактика девіантної поведінки. Питання для обговорення: 1. Загальна характеристика та види девіантної поведінки. 2. Фактори, що впливають на формування девіантної поведінки. 3. Соціальні фактори девіантної поведінки. 4. Роль сім'ї та школи у формуванні здорової особистості. 5. Профілактика агресивної та насильницької поведінки. Завдання СРС: 1. Властивості особливості, що сприяють розвитку девіантної поведінки. 2. Роль стресу, тривоги та депресії. 3. Роль соціальної нерівності та маргіналізації. 4. Роль соціальних інститутів у профілактиці девіантної поведінки.
13	Тема 13. Психопрофілактика адикцій Питання для обговорення: 1. Визначення поняття адикція та адиктивна поведінка. 2. Фактори, що сприяють розвитку адикцій. 3. Форми залежності. 4. Причини виникнення залежності від психоактивних речовин. 5. Моделі профілактики адикцій. Завдання СРС: 1. Первинна профілактика адикцій. 2. Вторинна профілактика адикцій. 3. Третинна профілактика адикцій. 4. Абстинентний синдром. 5. Різниця між «фізичною» та психологічною залежністю
14	Тема 14. Профілактика психічних розладів. Питання для обговорення: 1. Психічний розлад. 2. Класифікація психічних розладів. 3. Первинна профілактика психічних розладів. 4. Вторинна профілактика психічних розладів. 5. Третинна профілактика психічних розладів. Завдання СРС:

	1. Фактори ризику розвитку психічних розладів. 2. Раннє виявлення та діагностика психічних розладів. 3. Психологічна допомога особам з психічними розладами.
--	--

6. Самостійна робота

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному або практичному аспекті. Самостійна робота з навчальної дисципліни «Психогігієна» включає: поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- робота з довідковою літературою.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- підготовка до аудиторних занять – 68 год.;
- підготовка до модульної контрольної роботи – 4 год.;
- підготовку до заліку – 6 год.;

Загалом – 78 год.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача вищої освіти формують: робота на семінарах, вчасне виконання модульної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

Відвідуваність і виконання завдань

Здобувачам вищої освіти важливо відвідувати лекції, оскільки на них висвітлюватиметься систематизований навчальний матеріал в обсязі, достатньому для опанування дисципліни, що дасть змогу краще підготуватись до семінарських занять і в цілому опанувати дану дисципліну. Відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно. Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських заняттях є обов'язковою. Пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати здобувачу вищої освіти бали у семестровий рейтинг. Разом з тим, здобувач вищої освіти, який пропустив семінарські заняття з поважної причини, і має необхідний документ, що підтверджує відсутність (наприклад довідку від лікаря), може здати підготовлену доповідь викладачу під час консультацій або під час перерви у навчальному занятті і отримати не більше половини максимального вагового балу, який передбачений за участь в семінарі. Графік консультацій, доступний на сайті кафедри психології та педагогіки, але викладач сам призначає здобувачам вищої освіти час консультації в індивідуальному порядку.

Теми і завдання для семінарських занять передбачені робочою програмою дисципліни (силабусом), доступною з особистого кабінету здобувача вищої освіти в системі «Кампус», гугл класі або на сайті кафедри психології та педагогіки.

На лекціях та семінарських заняттях допускається використання ноутбуків, смартфонів, але лише для цілей, пов'язаних з навчанням. Бажано, щоб на семінарському занятті здобувач вищої освіти використовував підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття.

Форми роботи

На лекціях висвітлюється зміст тем навчальної дисципліни «Психогігієна».

Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни. На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету. Тематика семінарських занять наведена у робочій програмі дисципліни.

При викладанні курсу «Психогігієна» передбачено поєднання таких форм і методів навчання, як лекції-дискусії, лекції-аналіз конкретної ситуації; пояснювально-ілюстративні, інтерактивні методи. Семінарські/практичні заняття присвячуються виконанню кейсів, розгляду конкретних ситуацій, презентації доповідей. Програмою курсу передбачено форми роботи: виступ за темою індивідуального завдання-кейса у формі презентації; виступ-інформування за темами семінарських занять; семінар з індивідуальною та груповою роботою. На семінарських заняттях застосовуються методи і форми роботи: робота парами, тріадами, круглий стіл, ситуаційні задачі; групові дискусії при вивченні проблемних питань (розгляд кейсів, обговорення, тощо).

На семінарських заняттях проводиться усне опитування.

Готуючись до семінарських занять, здобувач вищої освіти має чітко усвідомлювати зміст запитань, дати розгорнуту відповідь на них. Під час семінарських занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання здобувачів вищої освіти з теми семінарського заняття.

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти: опрацювання лекційного матеріалу та робота з додатковою літературою. Підготовка до семінарських занять: самостійне опрацювання додаткової літератури до тем лекційного курсу; самостійне опрацювання питань для підготовки до занять (самоконтроль засвоєння змісту лекційного курсу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) в бібліотеках та в електронному вигляді (в мережі INTERNET).

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і здобувачами вищої освіти для планування самостійної роботи.

Форми поточного контролю: усне опитування, експресконтроль на практичних заняттях, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях, участь у вирішенні практичних завдань. Відповіді здобувача освіти повинні свідчити про його самостійність (демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем роботи), відсутність ознак повторюваності та плагіату, тобто відповідати вимогам доброчесності.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагіату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань

етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

PCO з дисципліни, семестровий контроль з якої передбачений у формі заліку, для очної форми навчання розробляється за типом PCO-1 і включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти проводиться на основі рейтингової системи відповідно ПОЛОЖЕННЯ про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologennia_RSO_2022.pdf

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, модульна контрольна робота](#).

Календарний контроль: [за встановленими в PCO критеріями та результатами заходів поточного контролю здобувачів проводиться календарний контроль, порядок проведення якого визначено у Положенні про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського](#). <https://osvita.kpi.ua/node/32>

Семестровий контроль: [залік](#)

Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях (відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії);
- 2) складання модульної контрольної роботи.

Здобувач вищої освіти отримає найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача вищої освіти.

Викладач оцінює роботу здобувача вищої освіти на кожному семінарському занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на семінарських заняттях виставляється викладачем під час першого і другого етапу проміжної атестації – на восьмому і чотирнадцятому тижнях навчання відповідно.

На останньому лекційному занятті здобувачі освіти виконують модульну контрольну роботу.. Модульна контрольна робота містить 30 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Якщо здобувач вищої освіти дає правильні відповіді на менш ніж 60% питань, МКР вважається нескладеною і, відповідно, виставляється 0 балів.. Задача здобувача освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Доступ до МКР надається здобувачам вищої освіти лише під час лекції. Перескладати МКР не можна.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 1.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача вищої освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Умови допуску до семестрового контролю: [зарахування усіх передбачених Силабусом завдань \(мінімально позитивна оцінка 60 балів\)](#).

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам вищої освіти

Вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи здобувачів вищої освіти з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої освіти має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу підручника. При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений здобувач вищої освіти не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач вищої освіти не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовляти від відповіді на питання викладача. Навіть якщо здобувач вищої освіти не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи здобувача вищої освіти і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

Самостійна робота є невід'ємною складовою вивчення навчальної дисципліни. Вона здійснюється за такими напрямками: підготовка теоретичних питань до практичних занять; підготовка тематичних повідомлень; конспектування та аналіз першоджерел; підготовка практичних завдань до семінарських занять (в тому числі структурно-методологічний аналіз досліджень, проведених іншими авторами); перегляд відео та фільмів за тематикою курсу, аналіз; підготовка усних виступів та безпосередні виступи (в тому числі захисти та презентації власної дослідницької роботи, а також презентація тематичних повідомлень); підготовка до модульної контрольної роботи та заліку. Підготовка теоретичних питань до семінарських занять передбачає опрацювання питань, які повністю або частково розглядаються на лекції або виносяться на самостійне опрацювання. Визначте проблеми в опрацьованому матеріалі, які ви недостатньо зрозуміли. З цими питаннями ви можете звернутися на консультації до викладача. Підготовка тематичних повідомлень передбачає бібліографічну роботу з систематизації та аналізу літератури; глибокий та детальний аналіз проблеми (робіт зарубіжних і вітчизняних авторів, вивчення і аналіз досліджень). Складіть план повідомлення. Опрацюйте літературні джерела, користуючись порадами до конспектування першоджерел. Систематизуйте опрацьований матеріал відповідно до плану реферату чи тематичного повідомлення. Дайте власний критичний аналіз та оцінку

висвітленої проблеми. Тематичне повідомлення не потребує друкованого оформлення, оскільки презентується виключно усно. Підготовка усних виступів та презентацій тематичних повідомлень передбачає вміння презентувати зроблене на загал та захистити результати своєї роботи (Додаток 2).

Підготовка до МКР та заліку має на меті узагальнення та систематизацію знань з дисципліни у цілому.

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено: викладачем кафедри психології та педагогіки Мельниченком Ігорем Володимировичем,

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 14 від 14.05.2025 р.)

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 4 від 24.06.2025 р.)

Рейтингова система оцінювання результатів навчання (для здобувачів вищої освіти денної форми)

РСО з дисципліни «Психогігієна», семестровий контроль з якої передбачений у вигляді заліку, розроблено за типом РСО-1 і складається з наступних компонентів

- 1) відповіді та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії на семінарських заняттях;
- 2) складання модульної контрольної роботи;
- 3) складання залікової контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських (практичних) заняттях:

максимальна кількість балів складає 70

максимальна кількість балів на одному занятті складає 5.

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії; обов'язкова активна участь в групових формах роботи (якщо такі заплановані на занятті)	5
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	4-3
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування	2-1
відсутність відповіді, ухилення від участі у семінарському занятті	0

2. Складання модульної контрольної роботи:

максимальна кількість балів складає 30.

максимальна кількість балів за 1 тестове завдання складає 1

якщо здобувач вищої освіти дає правильні відповіді на менш ніж 60% питань, МКР вважається нескладеною і, відповідно, виставляється 0 балів;

якщо здобувач вищої освіти дає правильні відповіді на 60% або більше питань, МКР вважається складеною, оцінка за МКР виставляється з розрахунку 1 балів за 1 тестове завдання.

тестове завдання виконане правильно (кожне з 30)	1
тестове завдання виконане неправильно (кожне з 30)	0

Кількість правильних відповідей	Оцінка МКР
18 – 30 правильних відповідей (60-100%)	18 – 30 балів
0 – 17 правильних відповідей (0-57%)	0 балів

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RD = 70 + 30 = 100 \text{ балів.}$$

Здобувачі освіти, які набрали протягом семестру необхідну кількість балів ($RD \geq 60$) мають можливість:

- а) отримати залікову оцінку (залік) так званим «автоматом» відповідно до набраного рейтингу;
- б) виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки. При цьому попередній рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни скасовується і він отримує оцінку (R) тільки за результатами залікової контрольної роботи.

Здобувачі освіти, які виконали всі умови допуску до заліку, але на мінімальні бали і не мають рейтинг 60 балів, виконують залікову контрольну роботу.

Здобувачі освіти, які не виконали всіх передбачених програмою дисципліни завдань не допускаються до заліку.

Залікова контрольна робота (ЗКР) складається зі 100 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни. ЗКР проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачам вищої освіти лише під час проведення заліку.

Якщо здобувач вищої освіти дає правильні відповіді на менш ніж 60% питань, ЗКР вважається нескладеною.

Якщо здобувач вищої освіти дає правильні відповіді на 60% питань, або більше, ЗКР вважається складеною, бали виставляються з розрахунку 1 бал за 1 тестове завдання.

тестове завдання виконане правильно (кожне з 100)	1
тестове завдання виконане неправильно (кожне з 100)	0

Кількість правильних відповідей	Оцінка ЗКР
100 правильних відповідей (100%)	100 балів
60 – 99 правильних відповідей (60 – 99%)	60 – 99 балів
0 – 59 правильних відповідей (0 – 59%)	0 балів

Для отримання відповідних оцінок (ECTS та традиційних) рейтингова оцінка (**RD**) переводиться згідно з таблицею:

RD	Оцінка ECTS	Оцінка традиційна
95 – 100	відмінно	Відмінно
85 – 94	дуже добре	Добре
75 – 84	добре	
65 – 74	задовільно	Задовільно
60 – 64	достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
RD < 60	незадовільно	Незадовільно

Орієнтовні питання до залікової контрольної роботи

1. Що таке психогігієна?
2. Чим психогігієна відрізняється від інших галузей психології?
3. Які основні етапи становлення науки психогігієни?
4. Назвіть ключові постаті в історії психогігієни та їх внесок.
5. Який предмет вивчає психогігієна?
6. Які основні завдання психогігієни як науки?
7. Які основні принципи психогігієни?
8. Які основні напрямки психогігієни існують?
9. Як психогігієна пов'язана з психологією?
10. Як психогігієна пов'язана з медициною?
11. Як психогігієна пов'язана з педагогікою?
12. Які профілактичні методи використовуються в психогігієні?
13. Які діагностичні методи використовуються в психогігієні?
14. Які корекційні методи використовуються в психогігієні?
15. Яка роль психогігієни у збереженні психічного здоров'я населення?
16. Що таке здоров'я?
17. Які види здоров'я існують?
18. Охарактеризуйте фізичне здоров'я.
19. Охарактеризуйте психічне здоров'я.
20. Охарактеризуйте соціальне здоров'я.
21. Яка внутрішня картина здоров'я людини?
22. Що таке здорова особистість?
23. Які фактори впливають на здоров'я?
24. Що таке норма в контексті здоров'я?
25. Що таке патологія в контексті здоров'я?
26. Яка внутрішня картина хвороби людини?
27. Які існують методи профілактики захворювань?
28. Яка роль здорового способу життя у профілактиці захворювань?
29. Що таке стрес?
30. Що таке еустрес?
31. Що таке дистрес?
32. Що таке гострий стрес?
33. Що таке хронічний стрес?
34. Які стадії стресу існують?
35. Які фізіологічні зміни відбуваються на кожній стадії стресу?
36. Які психологічні зміни відбуваються на кожній стадії стресу?
37. Які фізіологічні механізми стресу?
38. Які психологічні механізми стресу?
39. Як стрес впливає на фізичне здоров'я?
40. Як стрес впливає на психічне здоров'я?
41. Які негативні наслідки хронічного стресу?
42. Що таке копінг-стратегії?
43. Які види копінг-стратегій існують?

44. Охарактеризуйте проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.
45. Охарактеризуйте емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.
46. Як фізична активність впливає на стрес?
47. Які техніки релаксації допомагають подолати стрес?
48. Що таке когнітивна реструктуризація?
49. Як змінити негативні думки?
50. Які техніки управління часом допомагають подолати стрес?
51. Які методи подолання стресу на робочому місці?
52. Як використовувати технології для управління стресом?
53. Що таке mindfulness-практики?
54. Що таке емоції?
55. Які види емоцій існують?
56. Які функції емоцій?
57. Які властивості емоцій?
58. Як емоції впливають на поведінку та прийняття рішень?
59. Як емоції мотивують до дії?
60. Які методи та вправи допомагають розвинути самоконтроль?
61. Як управляти емоціями під час стресу?
62. Як емоційна регуляція допомагає в стресових ситуаціях?
63. Як емоції впливають на міжособистісні відносини?
64. Як соціальна підтримка впливає на стресостійкість?
65. Яке значення емоційної близькості та довіри?
66. Які види міжособистісних відносин існують?
67. Що таке вербальна комунікація?
68. Що таке невербальна комунікація?
69. Що таке "Я-повідомлення"?
70. Як вміння висловлювати потреби та почуття впливає на психологічне здоров'я?
71. Які конфлікти вважаються конструктивними?
72. Які конфлікти вважаються деструктивними?
73. Як встановити чіткі межі у відносинах?
74. Як соціальні мережі впливають на міжособистісні відносини?
75. Що таке психологічне здоров'я сім'ї?
76. Які рівні психологічного здоров'я сім'ї існують?
77. Яка роль сім'ї у формуванні особистості?
78. Які етапи розвитку подружніх відносин?
79. Як подолати кризи в подружніх відносинах?
80. Яка роль батьків у формуванні психічного здоров'я дитини?
81. Які стилі виховання існують?
82. Як стилі виховання впливають на дитину?
83. Які особливості виховання дітей у різні вікові періоди?
84. Які фактори впливають на психічне здоров'я працівників?
85. Як стрес впливає на робочому місці?
86. Які симптоми професійного вигорання?
87. Які стадії професійного вигорання?
88. Які фактори ризику професійного вигорання?
89. Як запобігти професійному вигоранню?
90. Які ергономічні вимоги до робочого місця?
91. Як освітлення, шум та інші фактори впливають на продуктивність?
92. Як запобігти конфліктам та булінгу на робочому місці?
93. Як управляти часом та планувати роботу?
94. Як сучасні технології впливають на робоче середовище?
95. Як навчальний процес впливає на психологічне здоров'я?
96. Що таке гармонійний розвиток особистості?

97. Що таке дисгармонійний розвиток особистості?
98. Які психогігієнічні вимоги до розподілу навантаження?
99. Яке значення режиму в освітній роботі?
100. Які психогігієнічні принципи побудови режиму для учнів?