Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

Кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології

КОНДРАТЬЄВА І. П.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ»

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса-2022

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 24.03.2022 року).

Автор:

Кондратьєва І. П., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Рецензенти:

Массанов А. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Фомено К. І., доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (м. Харків).

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психогігієни» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» / Кондратьєва І. П. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 30 с.

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять опис навчальної дисципліни, критерії оцінювання, зміст самостійної роботи та теми індивідуальних навчально-дослідних завдань, рекомендації до виконання окремих видів самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психогігієни», питання для самоконтролю.

Призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія».

ЗМІСТ

ВСТУП 4
КРИТЕРІЇ КОНТРОЛЮ 6
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ 12
Мета та завдання самостійної роботи 12
Види самостійної роботи 12
Види, форми та методи контролю за самостійною роботою 13
ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ 14
Робота з літературними джерелами 14
Підготовка інформаційного повідомлення, доповіді 14
Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання 15
Підготовка до підсумкового контролю 16
ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ 17
Тема 1. Психогігієна як наука 17
Тема 2. Психолого-гігієнічні основи здорового способу життя 18
Тема 3. Вплив антенатального періоду на психічний розвиток людини 19
Тема 4. Стрес та психічна напруга 20
Тема 5. Психогігієна труда та відпочинку 21
Тема 6. Психогігієна старіння 22
Тема 7. Засоби саморегуляції емоційного стану 23
Тема 8. Психопрофілактика професійної діяльності 24
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе) 26
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ 27
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ 29

ВСТУП

Психогігієна – це наука про збереження психічного здоров'я людини та профілактику психічних порушень. Вона займається вивченням факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я людини, розробкою заходів з подолання цих негативних впливів та виявленням сприятливих умов для нормального психічного розуитку. Термін «психогігієна» був введений в науковий обіг німецьким психіатром Р. Зомером у 1900 р., проте «психогігієнічний рух» виник в 20-ті роки 20 ст. Його ініціатором вважається К. Бірс, який одним із перших сформулював основні завдання психогігієни:

- сприяння збереженню психічного здоров'я, попередження психічних захворювань;

- вдосконалення методів роботи з людьми, що мають психічні порушення;

- просвіта людей в питаннях психічного здоров'я, ролі психічних порушень у різних видах девіантної поведінки.

Психогігієна тісно пов'язана з медициною, гігієною, психіатрією, клінічною психологію. Розділи психогігієни виділяють на основі різних критеріїв. Так, за видом виконуваної діяльності її поділяють на психогігієну трудової діяльності та відпочинку, психогігієну спілкування, психогігієну спорту тощо; за віковим критерієм – на психогігієну дитячого віку, підліткового, юнацького, зрілого, похилого, літнього.

Психогігієна як практика являє собою систему заходів із забезпечення збереження психічного здоров'я. Вона здійснюється на таких рівнях: національному, організаційному, сімейному та особистісному.

Психогігієна як навчальна дисципліна має важливе завдання для студентів-психологів, оскільки одним із напрямків роботи практичного психолога є сприяння збереженню психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини. В процесі засвоєння навчальної дисципліни студенти мають опанувати засоби, методи і техніки, які можна використовувати в процесі реалізації заходів, спрямованих на підвищення внутрішнього комфорту

людини, профілактики психічних порушень, підвищення рівня життєстійкості тощо.

Мета навчальної дисципліни «Основи психогігієни»: розкрити у здобувачів спеціальні знання про основні психологічні закономірності та умови психічного здоров'я особистості та засоби попередження розвитку психічних захворювань; впливу на людей зовнішніх небезпечних факторів; поведінки особистості в різних складних життєвих і професійних ситуаціях.

Важливою цільовою складовою курсу є психопрофілактичне інформаційне забезпечення професійної діяльності майбутніх психологів.

Очікувані програмні результати вивчення дисципліни

знати:

- структуру, методологію та методи сучасної психогігієни;
- психологічні основи здорового способу життя;
- галузі психогігієни;
- основні принципи збереження психічного здоров’я людини;
- поняття про добовий біологічний ритм, режим дня і психогігієнічну характеристику сну;
- психолого-гігієнічні основи організації навчальної діяльності.

уміти:

- планувати та проводити психопрофілактичні та психогігієнічні заходи в умовах навчально-виховного процесу школи та виробництва;
- використовувати адекватні ситуації методів психогігієни та психопрофілактики, використання різних засобів саморегуляції емоційних станів;
- визначати психогігієнічні вимоги до організації побуту та відпочинку;
- надавати психогігієнічні рекомендації до окремих видів діяльності людей похилого віку.

КРИТЕРІЇ КОНТРОЛЮ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1 бал	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	2 бали	Здобувач бере участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	3 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	4 бали	Здобувач бере активну участь у занятті; володіє необхідними знаннями для обґрунтованого та логічного розкриття змісту теоретичних питань; оперує категоріально-понятійним апаратом, встановлює міжпредметні та міжтематичні зв'язки під час усних відповідей. Самостійно збирає та

		критично опрацьовує, аналізує та узагальнює психологічну інформацію з різних джерел. Доповнює відповіді інших; висловлює свою думку, наводить доцільні приклади. Іноді припускає помилок при виконанні завдань.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Відсутність у здобувача опанування самостійного матеріалу або неповне його осмислення.
	1 бал	Здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.
	2 бали	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади;

		володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацію у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова робота	0-9	Здобувач не менше ніж на 50% контрольних завдань надав правильну відповідь – початковий рівень знань
	10-13	Здобувач на 51% - 70% контрольних завдань надав правильну відповідь – середній рівень знань
	14-17	Здобувач на 71% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь – достатній рівень знань
	18-20	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь – високий рівень знань
ІНДЗ (есе) 10 балів	0-3	**Виразність –** доступність тексту для розуміння. Логічно й послідовно розкривати тему есе.
	0-3	**Науковість** – актуальність теми, ґрунтовний аналіз та практична значущість. Структурованість, викладання, висновки відповідають завданням роботи, свідчать про реалізацію мети есе.
	0-2	**Інформаційно-цифрові технології –** використання наочності, інформаційних технологій.
	0-2	**Креативність –** творчий підхід щодо захисту есе.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Основи психогігієни», яка за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі екзамену, відводиться 20 балів. Кількість балів здобувач отримує за оцінкою кожного з трьох питань

білету усного екзамену. Здобувач може складати екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері психогігієни. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної

	дисципліни, або тим, що здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 B)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач щодо психогігієни, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 C)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо зміни психологічних форм, методів роботи у сфері психогігієни при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту профілактики у сфері психогігієни.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо організації психологічної роботи у сфері психогігієни несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії, але відсутнє глибоке

	розуміння логіки психічних процесів щодо роботи у галузі психогігієни.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни**.** Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання екзамену.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до екзамену та проходить повторне вивчення дисципліни.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Мета та завдання самостійної роботи

Робочою програмою дисципліни «Основи психогігієни» відводиться 154 години на самостійну роботу студентів. Метою самостійної роботи є не лише засвоєння теоретичного матеріалу, поглиблення та розширення знань з окремих питань, а й формування у студентів навичок застосування отриманих знань для розв'язання практичних завдань, здатності до самоорганізації та самоуправління в процесі навчальної діяльності.

Основні завдання самостійної роботи:

- засвоєння знань з дисципліни;
- поглиблення, розширення та закріплення матеріалу, наданого на лекціях;
- формування навичок роботи з навчальною літературою;
- розвиток критичного мислення та творчого мислення;
- формування дослідницьких вмінь;
- розвиток вольових якостей особистості: організованості, самостійності, відповідальності, наполегливості.

Види самостійної роботи

Самостійна робота може виконуватися як в аудиторії, так і поза її межами. До аудиторної самостійної роботи, яка виконується під керівництвом викладача, належать такі її види як виконання практичних робіт, захист рефератів, складання заліків та іспитів. Позааудиторна самостійна робота передбачає наступні види діяльності: опрацювання матеріалу лекцій та питань, які надаються для самостійного вивчення, шляхом роботи з літературою, складання конспектів, схем, таблиць; розв'язання практичних завдань; підготовка доповідей, рефератів, презентацій; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання; підготовка до заліку або іспиту.

Окрім критерію місця й часу виконання самостійної роботи для класифікації її видів застосовуються також такі критерії як рівень

обов’язковості та рівень прояву творчості здобувачів[1].

За рівнем обов’язковості самостійна робота поділяється на такі види: 1) обов’язкова, що передбачається навчальними програмами та планами; 2) бажана, до якої належить участь у конференціях, написання статей, тез доповідей тощо; 3) добровільна, яка полягає в участі у різних олімпіадах, вікторинах, конкурсах.

За рівнем прояву творчості здобувачів самостійна робота може бути: 1) репродуктивною, що виконується за зразком або наданим алгоритмом; 2) реконструктивною, яка полягає в написанні конспектів, створенні схем, таблиць, діаграм; 3) евристичною, що передбачає вирішення певних завдань; 4) дослідницькою.

Види, форми та методи контролю за самостійною роботою

Дисципліною «Основи психогігієни» передбачається поточний та підсумковий контроль за виконанням самостійної роботи. Поточний контроль здійснюється на всіх видах аудиторних занять і дозволяє визначити рівень знань здобувача з окремої теми. За формою він може бути індивідуальним, груповим та фронтальним.

Методами перевірки та оцінювання виконання студентами самостійної роботи виступають:

- усне (індивідуальне та групове) опитування;
- письмовий контроль (есе, реферати);
- практичні роботи;
- тестовий контроль;
- самоконтроль.

Підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену і має на меті комплексну перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни.

[1] Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи:навч. посіб. К. : Кондор, 2011. 628с

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Робота з літературними джерелами

Самостійне опрацювання матеріалу з дисципліни, на яке відводиться найбільша кількість часу, здійснюється, в першу чергу, шляхом роботи з літературними джерелами. Самостійна робота з літературою дозволяє не лише засвоїти, поглибити та розширити знання з предмету, але й сприяє формування наукового способу пізнання.

Загальні рекомендації щодо самостійного опрацювання питань:

1. Попередньо знайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Визначити ключові поняття теми.
3. Опрацювати кожне питання, перелік яких надається в наступному розділі, за допомогою самостійно обраної форми: конспекту, плану, тез тощо.
4. За необхідності самостійно підібрати додаткові джерела інформації. Порівняти інформацію з окремих джерел стосовно окремого питання.
5. Якщо питання носить проблемний (дискусійний) характер, доцільним буде сформулювати власну думку, яку базуватиметься на ґрунтовному аналізі проблеми.
6. Зміст кожної з тем, запропонованих для самостійного вивчення, можна подати у вигляді схеми або таблиці, що сприятиме систематизації та узагальненню знань.
7. Перевірити себе за допомогою питань для самоконтролю.

Підготовка інформаційного повідомлення, доповіді

Демонстрація студентами результатів самостійної роботи з дисципліни «Основи психогігієни» може здійснюватися у формі інформаційного повідомлення або доповіді на практичному занятті. Доповідь – це усний виклад самостійно опрацьованої теми за навчальними підручниками, посібниками, довідниками тощо. Загалом доповіді поділяють на звітні, тематичні та інформаційні. Тематична доповідь передбачає всебічне представлення певної

проблеми з відображенням власної думки автора. Інформаційна доповідь об’єктивно надає відомості про певну проблему без викладу власних поглядів автора.

Особливостями наукової доповіді є: застосування наукового методу; чітка структурованість; посилання на джерела; використання спеціальної термінології.

Етапи підготовки доповіді:

1. Визначити тему та мету доповіді.
2. Скласти план.
3. Підібрати літературу.
4. Опрацювати підібрані літературні джерела, зробити нотатки.
5. Написати текст доповіді, який має складатися зі вступу, основної частини та підсумків.
6. Перевірити текст на наявність помилок.

Зважаючи на те, що доповідь в даному випадку використовується як усна форма демонстрації результатів самостійної роботи, спеціальних технічних вимог щодо її оформлення не висувається.

Інформаційні повідомлення або доповіді на семінарських заняттях можуть супроводжуватися мультимедійними презентаціями.

Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання з дисципліни «Основи психогігієни» виконується у формі написання есе, теми яких надаються в наступному розділі. Есе є невеликим за обсягом твором із довільною композицією, в якому висловлюються власні думки та погляди автора на певну проблему. Незважаючи на те що його структура є довільною, існують компоненти, які мають бути присутніми в будь-якому разі: назва, теза, аргументи, висновок.

Рекомендації щодо написання:

1. У вступі розкрити сутність та стан наукової проблеми.
2. Сформулювати тезу і підібрати аргументи для її підтвердження. В

якості аргументів можуть виступати наукові факти, послання на думки вчених тощо. Вони мають бути переконливими, перевіреними та підтвердженими.

3. Матеріал викладати лаконічно.
4. Висвітлити власну суб'єктивну позицію.
5. У висновку зробити резюме викладеного.
6. Дотримуватися рекомендованого об'єму – до 5 сторінок. Шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, поля сторінок – 2 см з кожної сторони.

Підготовка до підсумкового контролю

Програмою дисципліни «Основи психогігієни» передбачається підсумковий контроль у формі іспиту. Його метою є встановлення рівня засвоєння навчальної дисципліни студентами, сформованість в них необхідних вмінь та навичок.

Для підготовки до іспиту рекомендується:

1. Ознайомитися з переліком питань до іспиту.
2. Розпланувати час.
3. Підібрати навчальні посібники, підручники, довідники та інші необхідні джерела інформації.
4. Переглянути зміст кожного питання, скористувавшись власними раніше складеними конспектами, схемами, таблицями.
5. Оцінити рівень своєї підготовки з кожного питання. Встановити теми, які потребують детальнішого вивчення.
6. Перевірити себе шляхом переказу відповідей на теоретичні питання.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ

Змістовий модуль І. Теоретичні аспекти психогігієни як науки

Тема 1. Психогігієна як наука

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основні методи психогігієни.
2. Актуальність вивчення та збереження психогігієнічних принципів, законів та закономірностей.
3. Історія розвитку психогігієни та формування її в самостійну галузь знань.
4. Сучасний стан психогігієни.
5. Завдання психолога з позиції психогігієни.

Методи контролю: індивідуальне опитування, колективна співбесіда (на практичному занятті).

Методика виконання:

1. Ознайомитися з матеріалом із запропонованих літературних джерел.
2. Законспектувати коротко відповіді на кожне питання.
3. Заповнити таблицю:

Рівень практичної психогігієни	Відповідальні інститути, органи, особи	Основні завдання	Як здійснюється (заходи та методи)

Література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-ХХІ, 2017. 380 с.

2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.

3. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Практичне заняття 1. Семінар «Психогігієна як наука»

Мета: закріплення знань про психогігієну як науку, формування уявлень про її основні завдання на сучасному етапі розвиту.

Питання для обговорення:

- предмет та завдання психогігієни;
- психогігієна як фундаментальна наука, прикладна наукова дисципліна та практика;
- зв'язок психогігієни з іншими науками;
- методи психогігієни;
- рівні практичної психогігієни.

Тема 2. Психолого-гігієнічні основи здорового способу життя

Питання для самостійного опрацювання:

1. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку людини.
2. Основні принципи збереження психічного здоров'я людини.
3. Профілактика порушень психічного здоров'я.
4. Поняття про добовий біологічний ритм, режим дня.
5. Психогігієнічна характеристика сну.

Методи контролю: групова співбесіда, доповідь.

Методика виконання:

1. Ознайомитися з матеріалом із запропонованих літературних джерел.
2. Підготувати доповідь на обрану тему, в якій висловити власну точку зору, підкріплену певними аргументами.
3. Визначити суперечливі моменти, пов'язані з кожним питанням (проблемою).

Література:

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.

2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Практичне заняття 2. Круглий стіл «Психогігієнічні основи здорового способу життя»

Мета: узагальнити ідеї та погляди щодо значення психогігієни в житті людини, закріпити знання про основні принципи збереження психічного здоров'я, способів профілактики його порушень; формувати вміння правильно вести дискусію.

Основні питання:

1. Необхідність залучення особистості до ведення здорового образу життя: психологічний аспект.
2. Принципи збереження психічного здоров'я людини.
3. Психогігієнічні основи організації режиму дня.

Тема 3. Вплив антенатального періоду на психічний розвиток людини

Питання для самостійного опрацювання:

1. Психологічні особливості вагітної жінки.
2. Вплив токсикозу 1 та 2 половини вагітності на розвиток плоду.
3. Вплив на розвиток плоду інфекційних захворювань, алкоголізму матері, куріння.
4. Методи профілактики цього впливу.

Методи контролю: виконання практичних завдань.

Методика виконання:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом із запропонованих літературних джерел.
2. Занотувати відповіді на питання
3. Дібрати та опрацювати за необхідності додаткові джерела.

Література:

1. Ананьєв В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. *Концептуальные основы психологии здоровья.* СПб : Речь, 2006. 384 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Практичне заняття 3. Вирішення практичних завдань «Вплив антенатального періоду на психічний розвиток людини»

Мета: поглиблення знань про психогігієну в період вагітності, психологічних особливостей вагітної жінки та методів профілактики негативних впливів на розвиток плоду.

Завдання 1. Встановіть співвідношення між фізіологічним станом і психологічним розвитком вагітної жінки.

Триместр	Фізіологічний стан	Психологічні характеристики
I		
II		
III		

Завдання 2. Розробити психологічні рекомендації для вагітних жінок щодо розв’язання певної (на вибір) проблеми.

Завдання 3. Надайте характеристику фізіологічного та психологічного стану жінки відповідно до стилю переживання вагітності.

Стиль переживання	Фізіологічний стан	Психологічний стан
Адекватний		
Тривожний		
Амбівалентний		
Ейфоричний		
Ігноруючий		
Відхиляючий		

Тема 4. Стрес та психічна напруга

Питання для самостійного опрацювання:

1. Проблема вивчення стресу в психології та психофізіології.

2. Сучасні підходи до розуміння умов його виникнення та механізмів протікання.
3. Види стресу та форми стресового реагування.
4. Основні принципи профілактики несприятливих стресових станів.

Методи контролю: доповідь, участь у дискусії.

Методика виконання:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом за допомогою запропонованих джерел.
2. Підготувати коротку доповідь на обрану тему, в якій надати ґрунтовний аналіз проблеми з висловленнях власних поглядів на неї.

Практичне заняття 4. *Круглий стіл* «Стрес та психічна напруга»

Мета: закріплення знань про умови та причини виникнення стресу, його вплив на психічний стан та організм людини; поглиблення знань про види та форми стресу; розвиток вміння аргументовано відстоювати власну думку.

Основні питання:

1. Стрес-фактор та особливості реагування на них.
2. Адаптаційні можливості людини.
3. Прийоми опанування стресових станів.

Змістовий модуль ІІ. Психогігієна та засоби психопрофілактики

Тема 5. Психогігієна труда та відпочинку

Питання для самостійного опрацювання:

1. Психогігієна трудової діяльності людини.
2. Основні вимоги до трудової гігієни людини.
3. Психогігієна биту, його форми регулювання, режим відпочинку.
4. Кодекс Законів про працю в Україні.

Форми контролю: індивідуальне опитування, колективна співбесіда.

Методика підготовки:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом, наданим в рекомендованих джерелах.

2. Занотувати коротко відповіді на питання.
3. Ознайомитися з положеннями Кодексу законів про працю України, що стосуються робочого часу, часу відпочинку та нормування праці (глави IV, V, VI).

Література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-ХХІ, 2017. 380 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.

Практичне заняття 5. *Семінар* «Психогігієна труда та відпочинку»

Мета: розширення уявлень про психогігієнічні принципи організації трудової діяльності та відпочинку; ознайомлення з нормативно-правовим регулюванням трудової діяльності.

Питання для обговорення:

1. Психогігієна трудової діяльності: шляхи оптимізації трудових навантажень, прискорення процесу відновлення розумової працездатності, психічних функцій та зміцнення нервово-психічного здоров’я у вільний від роботи час.
2. Психогігієна розумової праці.
3. Основні положення КЗпП України.

Тема 6. Психогігієна старіння

Питання для самостійного опрацювання:

1. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку зрілої людини.
2. Гігієнічні рекомендації до окремих видів діяльності людей похилого віку.
3. Психологічні особливості зрілої людини.

Методи контролю: усне опитування, доповідь.

Методика виконання:

1. Переглянути теоретичний матеріал, наданий в рекомендованих джерелах.
2. Написати доповідь на обрану тему.
3. Ознайомитися з правилами ведення дискусії.

Література:

1. Ананьєв В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. *Концептуальные основы психологии здоровья.* СПб : Речь, 2006. 384 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Практичне заняття 6. Дискусія «Психогігієна старіння»

Мета: поглиблення знань про психогігієну в період старіння людини, розширення уявлень про психологічні особливості людини похилого віку.

Основні питання:

1. Типові вікові зміни у психіці зрілої людини.
2. Фізіологічні та соціальні чинники цих змін.
3. Психогігієнічні вимоги до трудової діяльності літніх людей.

Тема 7. Засоби саморегуляції емоційного стану

Питання для самостійного опрацювання:

1. Загальна характеристика та класифікація засобів саморегуляції емоційного стану.
2. Психофізіологічні прийоми саморегуляції емоційного стану.
3. Вольові засоби саморегуляції емоційного стану.
4. Засоби емоційної розрядки.

Види контролю: розв’язання практичних завдань.

Методика виконання:

1. Опрацювати рекомендовані літературні джерела.

2. Занотувати відповіді на питання

Література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-ХХІ, 2017. 380 с.
2. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
3. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
4. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Практичне заняття 7. ***Вирішення практичних завдань*** **«Засоби саморегуляції емоційного стану»**

Мета: розширення уявлень про засоби емоційної саморегуляції; формування вмінь застосувати отримання знання на практиці.

Завдання (на вибір):

1. Розробити програму з розвитку навичок емоційної саморегуляції для обраної категорії.
2. Розробити рекомендації щодо застосування прийомів емоційної саморегуляції в конкретній життєвій ситуації.

Тема 8. Психопрофілактика професійної діяльності

Питання для самостійного опрацювання:

1. Основні напрямки роботи психолога в різних аспектах діяльності людини.
2. Види роботи з конфліктними ситуаціями на виробництві.
3. Основні напрямки роботи психолога на виробництві в аспекті психопрофілактики нервово-психічних порушень у працівників.

Методи контролю: усне індивідуальне опитування, дискусія.

Методика виконання:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом, наданим у списку джерел.
2. Підготувати доповідь на обрану тему.
3. Сформулювати власні ідеї та аргументи на їх користь з приводу кожного питання.
4. Повторити правила ведення дискусії.

Література:

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Практичне заняття 8. Дискусія «Психопрофілактика професійної діяльності»

Мета: розвиток уявлень про особливості психопрофілактики в професійній діяльності, узагальнення ідей та поглядів щодо роботи з конфліктами, профілактики нервово-психічних порушень у працівників; розвиток навичок ведення дискусії.

Основні питання:

1. Завдання психопрофілактичної роботи психолога в різних аспектах діяльності людини.
2. Можливості попередження професійних та особистісних криз, професійної деформації спеціаліста?
3. Профілактика емоційного вигорання.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Ранні прояви емоцій у людини. Значення емоцій для психологічного благополуччя		
2	Психогігієна побуту		
3	Психогігієна статевого життя		
4	Психопрофілактика професійного вигорання		
5	Психогігієна цілеспрямованості, мотивації досягнення успіху та перфекціонізму		
6	Психогігієна праці та відпочинку. Основи тайм-менеджменту для роботи з перевтомою і прокрастинацією		
7	Методи психологічної допомоги при надмірній психоемоційній напрузі: підвищення усвідомленості, прийняття і відповідальності, турбота про внутрішні та зовнішні ресурси, майндфулнес		
8	Гнів, провина та сором як ключові фактори психоемоційної напруги		
9	Розпізнавання та оцінка емоцій та почуттів. Розуміння депресивних і тривожних переживань		
10	Макробіотика про психологічні фактори довголіття. Особистість як основний фактор довголіття		
Разом		**-**	**10**

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Предмет та завдання психогігієни.
2. Основні віхи в історії розвитку психогігієни.
3. Рівні практичної психогігієни.
4. Методи психогігієни.
5. Поняття про психічне здоров'я.
6. Критерії психічного здоров'я.
7. Фактори, які впливають на психічне здоров'я людини.
8. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я.
9. Оцінка психічного здоров'я. Методи і прийоми скринінгу психічного здоров'я.
10. Фази сну та їх функціональне призначення для психічного здоров'я.
11. Зміна характеру сну протягом життя.
12. Безсоння: види, методи його профілактики.
13. Якість та тривалість сну як предиктори соматичних та психічних розладів.
14. Антенальна психогігієна.
15. Психологічні особливості вагітної жінки.
16. Поняття стресу, його видів.
17. Психологічні та фізіологічні ознаки стресу.
18. Стрес-фактори та особливості реагування на них.
19. Психологічні причини стресів.
20. Методи діагностики стресу.
21. Методи подолання стресу.
22. Психологічні умови профілактики та подолання стресів.
23. Писхогігієна трудової діяльності.
24. Працездатність і функціональні стани суб'єкта праці.
25. Психогігієнічні вимоги до організації розумової праці.
26. Психогігієнічні правила відпочинку.
27. Психогігієна зрілого віку.

28. Психогігієнічні вимоги до трудової діяльності літніх людей.
29. Психогігієна довголіття.
30. Поняття емоційного стану.
31. Вплив різних емоційних станів на діяльність людини.
32. Засоби саморегуляції емоційного стану.
33. Прийоми психологічної розрядки.
34. Кризи та ускладнення професійного становлення фахівця.
35. Професійне вигорання фахівця.
36. Чинники, передумови та закономірності розвитку професійної деформації.
37. Профілактика деструкцій професійної діяльності.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гігієна та екологія / ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.

2. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-ХХІ, 2017. 380 с.

3. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.

4. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.

5. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Допоміжна література

1. Ананьєв В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. *Концептуальные основы психологии здоровья.* СПб : Речь, 2006. 384 с.

2. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.

3. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодої сім'ї. *Науковий журнал «Габітус».* Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. Випуск 23, Видавничий дім «Гельветика». С. 203-207.

4. Кондратьєва І. П., Главацький О. О. Психологічна характеристика осіб, які мають алкогольну, наркотичну. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (9 квітня 2021 року, м. Одеса). Одеса, 2021. С. 88-92.

5. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.

6. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

7. Психология здоровья: учебник для вузов / ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.

8. Шкіряк-Нижник З. А., Непочатова-Курашкевич Е. І. Сексуальна культура сімейних відносин. К. : Знання, 1990. 46 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : http://www.mon.gov.ua

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : http://www.nbuv.gov.ua/

3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : http://odnb.odessa.ua/

4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : https://library.pdpu.edu.ua/

5. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : http://upsihologa.com.ua/

6. Електронна англомовна бібліотека : офіційний сайт. URL : http://pl.bookos.org/