

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

Кафедра теорії та методики практичної психології

**КОНДРАТЬЄВА І. П.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА, ПРОФІЛАКТИКА  
ТА ГІГІЄНА»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса-2022

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 11 від 30.06.2022 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:***

*Вдовіченко О. В.*, доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

*Лісовенко А. Ф.*, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Національний університет «Одеська юридична академія» (м. Одеса).

**Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія / Кондратьєва І. П. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 26 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 її організацію, методи та прийоми самостійної роботи, рекомендовані джерела інформації, питання для самоконтролю до навчальної дисципліни «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна».

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

## ЗМІСТ

ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	4
1. Опис навчальної дисципліни .....	4
2. Мета та очікувані результати навчання .....	4
3. Критерії оцінювання .....	6
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ .....	12
1. Мета та завдання самостійної роботи з дисципліни .....	12
2. Види та форми самостійної роботи. Методи перевірки.....	12
3. Навчально-методичні засоби забезпечення самостійної роботи .....	13
ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ .....	14
1. Теми для самостійного вивчення .....	14
2. Індивідуальні навчально-дослідні завдання .....	21
МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ .....	22
1. Робота з літературними джерелами .....	22
2. Підготовка інформаційного повідомлення, доповіді .....	23
3. Написання есе.....	23
4. Підготовка до підсумкового контролю (екзамену) .....	24
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ .....	25

## ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	<b>Статус дисципліни:</b> Обов'язкова	
Змістових модулів – 3	Освітньо-професійні програми: Психологія	<b>Мова навчання:</b> українська	
		<b>Рік навчання:</b>	
		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе	Спеціальність: 053 «Психологія»	<b>Семестр:</b>	
Загальна кількість годин – 120		8-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	16 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		16 год.	- год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		52 год.	90 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
20 год.	20 год.		
		Вид контролю: екзамен	

### 2. Мета та очікувані результати навчання

**Мета** навчальної дисципліни – знайомство здобувачів із теоретичними питаннями стосовно збереження та зміцнення психічного здоров'я людини, принципами оздоровлення психіки, формування вмінь розробляти оздоровчі заходи, створювати оптимальні умови для збереження психічного здоров'я людини або групи людей.

#### Очікувані результати вивчення дисципліни

**знати:**

- базові категорії і поняття психогігієни, психопрофілактики та психологічної просвіти;

- критерії психічного здоров'я та фактори, що на нього впливають;

- особливості впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя;

- сучасні напрями психогігієни та психопрофілактики;

- концепції, основні категорії, підходи до відновлення психічного здоров'я особистості.

**уміти:**

- аналізувати загальнотеоретичні, історичні, етичні аспекти психогігієни та психопрофілактики;

- ідентифікувати проблеми, пов'язані із збереженням психічного здоров'я, та розуміти шляхи їх розв'язання;

- розробляти заходи щодо впровадження принципів психічного здоров'я;

- класифікувати методи психогігієни та психопрофілактики, пояснювати доцільність їх практичного застосування, усвідомлювати їхню цінність для себе та інших;

- організовувати та надавати психологічну допомогу з питань збереження та зміцнення психічного здоров'я;

- здійснювати психогігієнічні та психопрофілактичні заходи, просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту;

- застосовувати знання з психопрофілактики та гігієни у власному житті та професійній діяльності.

### 3. Критерії оцінювання

#### 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 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.
	2 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.
	3 бали	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
Лабораторні заняття	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на занятті.
	1 бал	Робота виконана не повністю. Здобувач працює за алгоритмом, робить помилки, не виявляє самостійності. При оформленні роботи припускається помилок. Отримані результати пояснити не може.

	2 бали	Лабораторна робота виконана на достатньому рівні. Здобувач впевнено працює за алгоритмом та виявляє певний рівень самостійності при побудові розробці плану роботи. Допускається деяких незначних помилок, які виправляє за вказівки викладача. Самостійно робить висновок.
	3 бали	Лабораторна робота виконана в повному обсязі. Здобувач виявляє високий рівень самостійності при досягненні поставлених завдань. Результати роботи оформлені у відповідності до всіх вимог. Здобувач аналізує та обґрунтовує висновки.
Самостійна робота	0 балів	Відсутність у здобувача опанування самостійного матеріалу або неповне його осмислення.
	1 бал	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.
	2 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
	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.
ІНДЗ (есе)	0-5	Виразність – доступність тексту для розуміння.

20 балів		Логічно й послідовно розкривати тему есе.
	0-5	Науковість – актуальність теми, ґрунтовний аналіз та практична значущість. Структурованість, викладання, висновки відповідають завданням роботи, свідчать про реалізацію мети есе.
	0-5	<b>Логічність, послідовність</b> – зосередженість на проблемі, послідовний і несуперечливий розвиток думки.
	0-5	<b>Оригінальність</b> – власна думка щодо проблеми, нешаблонні аргументи.

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для освітнього компоненту «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» за навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі екзамену, на який у структурі оцінювання відведено 20 балів. Кількість балів здобувач отримує за оцінкою кожного з трьох питань білету усного екзамену. Здобувач може скласти 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 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 вищої освіти має ґрунтовні знання щодо базових категорій і понять психогієни, психопрофілактики та психологічної просвіти; розуміє особливості впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя; знайомий із сучасними напрямками психогієни та психопрофілактики. Усні відповіді відрізняються впевненістю, повнотою, логікою та аргументованістю. На високому рівні вміє ідентифікувати психологічні проблеми, пов'язані із збереженням психічного здоров'я, та розуміє шляхи їх розв'язання; вміє описувати критерії психічного здоров'я; розпізнавати форми порушень психічного здоров'я людини; характеризувати вікові аспекти психогієни; розкривати психогієнічні принципи в різних сферах життєдіяльності людини. Виявляє вміння застосовувати теоретичні знання для розв'язання 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 В)	Здобувач вищої освіти має достатні знання щодо базових категорій і понять психогієни, психопрофілактики та психологічної просвіти; розуміє особливості впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя; знайомий із сучасними напрямками психогієни та психопрофілактики. Усні відповіді відрізняються логікою та аргументованістю, хоча вони не завжди повні. У цілому володіє основними науково-понятійними категоріями курсу на підставі вивченої основної та додаткової літератури, висловлює свої думки, однак припускається певних помилок при застосуванні творчого

	<p>підходу до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. Під час визначення психологічних проблем, пов'язаних із збереженням психічного здоров'я та розпізнавання форм порушень психічного здоров'я виявляє невеликі помилки. Вміє застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань, допускається незначних помилок, але здатний самостійно їх виправити.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має знання щодо базових категорій і понять психогігієни, психопрофілактики та психологічної просвіти; розуміє особливості впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя; знайомий із сучасними напрямками психогігієни та психопрофілактики. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На середньому рівні володіє вміннями розробляти просвітницькі та психопрофілактичні заходи, визначати психогігієнічні принципи організації трудової та навчальної діяльності, ідентифікувати психологічні проблеми, пов'язані із збереженням та зміцненням психічного здоров'я. Не завжди виявляє розуміння щодо формулювання висновків, допускає несуттєві неточності. Не завжди виявляє творчість у вирішенні проектних завдань, губиться в нестандартних ситуаціях. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання щодо базових категорій і понять психогігієни, психопрофілактики та психологічної просвіти; особливостей впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя; сучасних напрямів психогігієни та психопрофілактики. У визначенні основних науково-понятійних категорій дисципліни припускається значних помилок. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. Проте може усувати помилки під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту профілактики у сфері психологічної просвіти, профілактиці та гігієни.</p>
<p>Задовільно</p>	<p>Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання</p>

(60-63 E)	щодо базових категорій і понять психогієни, психопрофілактики та психологічної просвіти; особливостей впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя; сучасних напрямів психогієни та психопрофілактики. Усні відповіді неповні, неточні, неаргументовані, припускається значних помилок у визначеннях. Знання щодо організації психологічної роботи у сфері психогієни несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання щодо базових категорій і понять психогієни, психопрофілактики та психологічної просвіти; особливостей впливу різних чинників на психічне благополуччя людини в певні вікові періоди та в різних сферах життя; сучасних напрямів психогієни та психопрофілактики. 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 заліку.
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 ЗДОБУВАЧІВ**

### **1. Мета та завдання самостійної роботи з дисципліни**

Самостійна робота є однією із основних форм організації навчального процесу. Вивчення кожної теми курсу передбачає самостійне опрацювання здобувачами певних питань. **Метою** самостійної роботи з дисципліни «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» є не лише поглиблення та розширення знань, що стосуються збереження та зміцнення психічного здоров'я, профілактики психічних порушень і підвищення обізнаності населення про психологічні явища, але і формування навичок самоосвіти, розвиток організованості та дисциплінованості.

Можна визначити наступні завдання самостійної роботи здобувачів:

- розширення знань про засоби профілактики психічних порушень, створення оптимальних умов для збереження психічного здоров'я людини;
- формування вміння самостійно працювати з навчальною та науковою літературою;
- сприяння розвитку самостійності мислення, здатності до самовдосконалення та саморозвитку;
- стимулювання пізнавальної активності;
- формування вміння планувати свою навчальну діяльність та правильно розподіляти час.

### **2. Види та форми самостійної роботи. Методи перевірки**

Самостійна робота може бути аудиторною та позааудиторною. 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. Більшу частину становить позааудиторна робота, яка передбачає самостійну організацію здобувачем своєї діяльності із засвоєння навчального матеріалу.

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.

Ефективність засвоєння здобувачем питань, які відводяться на самостійне опрацювання, встановлюється в процесі поточного контролю (усні та письмові опитування, доповіді, дискусії тощо), а також за допомогою підсумкового контролю (екзамену).

### **3. Навчально-методичні засоби забезпечення самостійної роботи**

Самостійна робота здобувачів забезпечується навчально-методичними матеріалами, до яких належать:

- робоча програма з навчальної дисципліни з чітким визначенням змісту й обсягу аудиторної і позааудиторної навчальної роботи;
- конспект лекцій, опорний конспект;
- методичні рекомендації щодо вивчення окремих тем чи напрацювання практичних навичок;
- перелік питань, що виносяться на семінарські заняття;
- контрольні завдання, запитання, тести для самоперевірки;
- перелік рекомендованих джерел.

## ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### 1. Теми для самостійного вивчення

#### Тема 1. Історія становлення психогігієни та психопрофілактики

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Уявлення про психічне здоров'я в античній філософії.
- ✓ Розвиток ідей про причини психічних захворювань у Середньовіччі (Авіцена, Парацельс).
- ✓ Принципи збереження психічного здоров'я в епоху Відродження.
- ✓ Становлення психолого-педагогічних основ збереження психічного здоров'я у працях вчених Києво-Могилянської академії (С. Кулябка, Г. Кониський, Ф. Прокопович).

*Форма контролю:* усне індивідуальне опитування.

*К-сть годин:* 8 годин (д. ф. навчання), 8 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Як пояснювали зв'язок психічного та античного давньогрецькі мислителі?
- 2) Які компоненти є необхідними для збереження психічного здоров'я на думку Авіцени?
- 3) Які уявлення про психогігієнічні аспекти навчання та виховання панували в епоху Відродження?
- 4) Що, на думку Ж.-Ж. Русо впливає на формування негативних рис характеру дитини?

*Література:*

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.
3. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми : вид-во «Університетська книга», 2018. 462 с.

## **Тема 2. Предмет та завдання психогігієни та психопрофілактики.**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Психопрофілактика як діяльність, спрямована на попередження виникнення психічних розладів.
- ✓ Первинна, вторинна та третинна психопрофілактика.

*Форма контролю:* фронтальне опитування; виконання практичних завдань.

*К-сть годин:* 6 годин (д. ф. навчання), 8 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) В чому полягають завдання психопрофілактики як практичної діяльності?
- 2) Як здійснюється первинна профілактика?
- 3) Охарактеризуйте ситуації, в яких доцільним є проведення вторинної профілактики?
- 4) В чому полягає третинна психопрофілактика?

*Література:*

1. Гігієна та екологія / ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
3. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.

## **Тема 3. Методи психологічної гігієни та профілактики.**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Психопрофілактичні заходи: підвищення психологічної освіченості населення, пропаганда здорового способу життя, надання психологічної допомоги психічно здоровим людям у складних ситуаціях, навчання їх методам психологічної саморегуляції, використання психокорекції.

- ✓ Скринінгові психологічні дослідження з метою виявлення «груп ризику».
- ✓ Заходи, спрямовані на підвищення стійкості до дії несприятливих чинників.

*Форма контролю:* письмова перевірка.

*К-сть годин:* 6 годин (д. ф. навчання), 12 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Які ви знаєте методи психічної саморегуляції?
- 2) Які засоби пропаганди здорового життя можна використати для старшокласників?
- 3) Як ви розумієте поняття «група ризику»?
- 4) Як відбувається підвищення психологічної грамотності населення?

*Література:*

1. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.-метод. посіб. К. : КНТ, 2019. 192 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч.посіб. Острого:ВидавництвоНаціональногоуніверситету «Острозькаакадемія», 2018. 229 с.
3. Психогігієна: курс лекцій / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

#### **Тема 4. Психічне здоров'я та його порушення**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Критерії психічного здоров'я.
- ✓ Детермінанти психічного здоров'я.

*Форма контролю:* фронтальна перевірка.

*К-сть годин:* 4 години (д. ф. навчання), 8 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Що належить до критеріїв психічного здоров'я?
- 2) Як ви розумієте поняття психологічного здоров'я?



3) Які існують рівні та форми психічного здоров'я?

*Література:*

1. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці : посібник для докторантів, аспірантів, пошукувачів та лікарів. Харків: Контраст, 2005. 192 с.

2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.

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

### **Тема 5. Психогігієна та психопрофілактика стресу.**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Типи стресових переживань.
- ✓ Адаптивні ресурси особистості.
- ✓ Функції психологічних захистів.
- ✓ Стресостійкість особистості.

*Форма контролю:* індивідуальне опитування; участь у дискусії.

*К-сть годин:* 8 годин (д. ф. навчання), 12 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

1. Як ви розумієте поняття фрустрації? Як воно пов'язане зі стресом?
2. Які ви знаєте різновиди психологічної адаптації?
3. Які виділяють стадії адаптації?
4. Які типи психологічних захистів виокремлюють в залежності від активності протидії стресу?

*Література:*

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.

2. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.-метод. посіб. К. : КНТ, 2019. 192 с.

3. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А.

Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді:  
Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

### **Тема 6. Вікові аспекти психогієни**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Психогієна зрілого віку.
- ✓ Геронтологічні аспекти психогієни.

*Форма контролю:* вирішення практичних завдань.

*К-сть годин:* 4 годин (д. ф. навчання), 8 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

1. Якими є завдання розвитку в період зрілості?
2. Які зміни в особистісній сфері відбуваються в період зрілості?
3. Вкажіть типові пізньовікові зміни.
4. Як відхід на пенсію впливає на життя людини?

*Література:*

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогієна: теорія та методика: монографія. К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
2. Прокопенко А. В. Психогієна: навч. посіб. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів. Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 292 с.

### **Тема 7. Психогієна побуту, сімейного життя, трудової та навчальної діяльності**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Психогієна побуту.
- ✓ Психогієна пізнавальної та навчальної діяльності.

✓ Психогігієна сімейних відносин.

*Форма контролю:* усне індивідуальне опитування.

*К-сть годин:* 4 години (д. ф. навчання), 10 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Які психогігієнічні вимоги висуваються до організації навчальної діяльності учнів? Студентів?
- 2) Які існують психогігієнічні показання до педагогічної професії?
- 3) Назвіть чинники гармонійного розвитку сімейних відносин.
- 4) В чому полягає мета сімейної психотерапії?

*Література:*

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. :Редакція «БюлетеняВищоїатестаційноїкомісіїУкраїни», 2000. 302 с.
2. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів. Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 292 с.

## **Тема 8. Зміст, завдання та функції просвітницької роботи**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Сутність, види та складові психологічної культури.
- ✓ Технології створення умов підвищення психологічної грамотності.

*Форма контролю:* письмове експрес-опитування.

*К-сть годин:* 6 годин (д. ф. навчання), 8 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Що означає психологічна культура особистості?
- 2) Як проявляється психологічна культура?
- 3) Назвіть функції психологічної культури.
- 4) Як можна підвищити психологічну культуру особистості?

*Література:*

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.-метод. посіб. К. : КНТ, 2019. 192 с.
3. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми : вид-во «Університетська книга», 2018. 462 с.

**Тема 9. Форми та засоби психологічної просвіти***Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Наочні форми психологічної просвіти (психологічна газета, буклет, плакат, спеціальна вітрина, пам'ятка) – переваги та недоліки, вимоги до змісту та оформлення.
- ✓ Вербальні форми: бесіда (індивідуальна, групова), бесіда та виступ на радіо та телебаченні.

*Форма контролю:* групове опитування; вирішення практичних завдань.

*К-сть годин:* 3 години (д. ф. навчання), 7 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Які існують прийоми залучення слухачів до активного обговорення психологічних проблем?
- 2) Назвіть умови ефективності публічного виступу.
- 3) Які переваги та недоліки наочних форм психологічної просвіти?

*Література:*

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.-метод. посіб. К. : КНТ, 2019. 192 с.
3. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми : вид-во «Університетська книга», 2018. 462 с.

## **Тема 10. Просвітницька робота в закладах освіти**

*Самостійно опрацювати питання:*

- ✓ Психологічна просвіта учнів.
- ✓ Психологічна просвіта в профорієнтаційній роботі.
- ✓ Психологічна просвіта батьків та вчителів.

*Форма контролю:* групове опитування.

*К-сть годин:* 3 години (д. ф. навчання), 9 годин (з. ф. навчання).

*Питання для самоперевірки:*

- 1) Назвіть завдання психологічної просвіти в школі.
- 2) Як реалізується психологічна просвіта у закладах вищої освіти?
- 3) Яку роль відіграє психологічна просвіта в профорієнтаційній роботі?
- 4) Які існують форми організації просвітницької роботи з батьками та вчителями?

*Література:*

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. :Редакція «БюлетеняВищоїатестаційноїкомісіїУкраїни», 2000. 302 с.
2. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.-метод. посіб. К. : КНТ, 2019. 192 с.
3. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми : вид-во «Університетська книга», 2018. 462 с.

### **2. Індивідуальні навчально-дослідні завдання**

Робочою програмою дисципліни «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна передбачається виконання здобувачами індивідуальних навчально-дослідних завдань у формі написання есеїв. Цей вид роботи дозволяє закріпити та поглибити знання з певного питання курсу, а також продемонструвати вміння аналізувати навчальний матеріал, послідовно викладати власні думки, доводити свою точку зору.

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Взаємозв'язок психогігієни та психопрофілактики		
2	Психічне здоров'я особистості: проблеми збереження		
3	Благополуччя як позитивний саногенний потенціал особистості		
4	Стрес-фактори та особливості реагування на них		
5	Хронічний стрес як наслідок психічної травми		
6	Умови ефективності психологічної просвіти школярів		
7	Психологічна просвіта серед підлітків: основні проблеми		
8	Психогігієнічні принципи організації розумової праці		
9	Способи та прийоми профілактики професійного вигорання		
10	Психогігієнічні аспекти навчання		
<b>Разом</b>		<b>20</b>	<b>20</b>

## **МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **1. Робота з літературними джерелами**

Самостійне опрацювання матеріалу з дисципліни здійснюється, насамперед, шляхом роботи з літературними джерелами. Самостійна робота з літературою дозволяє не лише засвоїти, поглибити та розширити знання з предмету, але й сприяє формуванню наукового способу пізнання.

Загальні рекомендації щодо самостійного опрацювання питань:

1. Попередньо ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Визначити ключові поняття теми.
3. Опрацювати кожне питання 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, яка базуватиметься на ґрунтовному аналізі проблеми.

6. Зміст кожної з тем, запропонованих для самостійного вивчення, можна надати у вигляді схеми або таблиці, що сприятиме систематизації та узагальненню знань.

7. Перевірити себе за допомогою питань для самоконтролю.

## **2. Підготовка інформаційного повідомлення, доповіді**

Інформаційне повідомлення, яке готується для озвучування на семінарському занятті має бути невеликим за обсягом (до 5 хвилин), узагальнювати інформацію з певної проблеми, характеризуватися новизною та відображати сучасні погляди на проблему. Відмінність повідомлення від реферату полягає у його меншому обсязі, а також характері інформації, яка надається – вона має містити фактичні та статистичні дані.

При підготовці інформаційного повідомлення здобувачам рекомендується дотримуватися наступного алгоритму:

1. Дібрати та опрацювати літературу за темою.
2. Скласти план.
3. Виділити ключові поняття.
4. Описати об'єкт вивчення, доповнити необхідною інформацією.

Інформаційне повідомлення оцінюється за наступними критеріями: актуальність теми, відповідність змісту темі, глибина опрацювання матеріалу, послідовність викладу.

## **3. Написання есе**

Есе є твором невеликого розміру з вільною композицією. Метою написання есе є поглиблення знань з певного питання, формування вміння самостійно опрацювати матеріал, висловлювати власну думку на письмі. При розкритті теми здобувачам потрібно проявити самостійність та оригінальність.

Незважаючи на те, що композиція есе є вільною, в його структурі обов'язково мають бути такі компоненти: вступ, теза, аргументи, висновок. У вступі пояснюється вибір теми, обґрунтовується її актуальність, значущість результатів її вивчення. Тези відображають власні думки здобувача з питання, варіанти розв'язання поставленої проблеми. аргументами виступають наукові факти та факти з реального життя, які підтверджують тезу. Вони мають бути логічними та доведеними. У висновку надається коротке резюме.

Алгоритм роботи над есе може бути таким:

1. Підбір літературних джерел.
2. Ознайомлення із джерелами, вибір головної та другорядної інформації.
3. Складання плану есе.
4. Формулювання власної думки, тез.
5. Підбір аргументів.
6. Написання твору із розкриттям змісту проблеми та надання варіантів її вирішення.

#### **4. Підготовка до підсумкового контролю (екзамену)**

Програмою дисципліни «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» 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.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

4. Гігієна та екологія / ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
6. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
7. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики : навч.-метод. посіб. К. : КНТ, 2019. 192 с.
8. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
9. Психогігієна: курс лекцій / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.
10. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми : вид-во «Університетська книга», 2018. 462 с.
11. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 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 молодості. *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. інтернетконф. (9 квітня 2021 року, м. Одеса). Одеса, 2021. С. 88-92.

5. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці : посібник для докторантів, аспірантів, пошукувачів та лікарів. Харків: Контраст, 2005. 192 с.

6. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів. Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 292 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 англomовна бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://pl.bookos.org/>