

## Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

<b>Ступінь вищої освіти</b>	<b>магістр</b>	<b>Форма навчання</b>	<b>денна/заочна</b>	<b>Навчальний рік/семестр</b>	<b>2020/2021</b>
-----------------------------	----------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------	------------------

### Силабус

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	<b>Основи психогієни</b>
<b>Кафедра</b>	<b>Кафедра педагогіки та психології</b>
<b>Освітня програма</b>	
<b>Тип дисципліни, кількість кредитів та годин (лекції/практичні/семінарські/лабораторні заняття/самостійна робота)</b>	<p>Тип дисципліни (обов'язкова чи вибіркова): вибіркова</p> <p>Кількість кредитів: 3</p> <p>Лекції: 20</p> <p>Семінарські/практичні заняття: 10</p> <p>Лабораторні заняття: –</p> <p>Самостійна робота: 90</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<b>Викладач(і) відповідальний(і) за викладання навчальної дисципліни (імена, прізвища, наукові ступені і звання, адреса електронної пошти викладача/ів)</b>	<p>Бергхауер-Олас Е.Л. доктор філософії, доцент</p> <p>e-mail: <a href="mailto:berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua">berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua</a></p>
<b>Пререквізити навчальної дисципліни</b>	<p>Пропонований курс тісно пов'язаний майже з усіма попередніми дисциплінами, зокрема із загальною та віковою психологією, вступом до спеціальності.</p>
<b>Анотація дисципліни, мета, завдання та очікувані програмні результати навчальної дисципліни, загальні та фахові компетентності, основна тематика дисципліни</b>	<p>У наш час життя молодого покоління характеризується нестабільністю, наявністю багатьох стресогенних факторів інформаційного тиску, кризи різних сфер суспільства. Усе це негативно позначається на психосоматичному здоров'ї студента. Період активного входження в студентське середовище позначений тим, що особа намагається досягти досягнення визнання серед студентів-однолітків та викладачів. Намагання здобути високий соціальний статус супроводжується різними емоційними переживаннями, це потребує формування відповідного стилю життя, який повинен включати турботу про власне психічне здоров'я, запобігання надмірним стресовим ситуаціям, знання методик зняття стресу і переходу до</p>

нормальної життєдіяльності.

Отже, найбільш актуальним завданням освіти є навчання студентської молоді заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я.

Курс навчальної дисципліни «Основи психогігієни» вивчає проблему психічного здоров'я та впливу на нього різноманітних факторів навколишнього середовища; розробляє заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, чинники й умови довкілля, які впливають на психічний розвиток і психічний стан людини; формує рекомендації зі збереження і зміцнення психічного здоров'я для забезпечення гармонійного психічного і духовного розвитку особистості. Як наукова галузь вивчає стан психічного здоров'я населення, його динаміку у зв'язку з впливом на організм людини різних чинників зовнішнього середовища і розробляє на підставі цих досліджень науково обґрунтовані заходи активної дії на середовище та функції людського організму для створення найбільш сприятливих умов збереження і зміцнення здоров'я людей.

Мета викладання навчальної дисципліни

Мета курсу: Ознайомити студентів з поняттям психогігієни та зберегти, зміцнити психічне здоров'я здобувачів.

Основне завдання вивчення дисципліни:

- 1) створення сприятливих умов для формування гармонійно розвинутої особистості;
- 2) формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я;
- 3) розроблення психопрофілактичних заходів, спрямованих на запобігання нервово-психічним порушенням;
- 4) моніторинг психічного здоров'я населення;
- 5) розроблення та впровадження заходів з оптимізації розумової праці й забезпечення активного творчого довголіття.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

**знати:**

В результаті освоєння дисципліни студент повинен знати:  
- розуміти базові категорії і поняття психогігієни як галузі психологічної науки; здатність аналізувати загальнотеоретичні, історичні, етичні аспекти ментальної гігієни;

• знати та визначати критерії психічного здоров'я та фактори, що на нього впливають;

**вміти:**

• опрацьовувати наукову літературу з проблем психічної здоров'я;

- класифікувати методи психогігієни та пояснювати доцільність їх практичного застосування, усвідомлювати їхню цінність для себе та інших;
- діагностувати порушення психологічного здоров'я;
- складати програми та проекти, психогігієнічної допомоги; володіти основними прийомами психологічної самопомоги;
- здійснювати психогігієнічні та психопрофілактичні заходи, просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

Програмні результати навчання.

Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

Знати індивідуальні особливості та характеристики дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Розуміти і знати що таке психічне здоров'я. Знати що це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою додержуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

Основна тематика дисципліни

**Змістовий модуль 1.**

ТЕМА 1. Предмет і завдання психогігієни.

ТЕМА 2. Розділи психогігієни та взаємозв'язок з іншими науками

ТЕМА 3. Формування психогігієнічної позиції педагога

**Змістовий модуль 2.**

ТЕМА 4. Феномен та повсякденні прояви суспільного впливу. Найважливіші фактори, що впливають на конформізм.

ТЕМА 5. Прояв агресії і її вивчення. Механізми виникнення та розгортання агресії.

ТЕМА 6. Соціальні стереотипи та упередження у сприйманні та їхній вплив на розуміння іншої людини.

ТЕМА 7. Формування першого враження - Теорія комунікації. Основні критерії переконання та ефективного спілкування.

**Змістовий модуль 3.**

ТЕМА 8. Девіантна поведінка як порушення соціальних норм.

ТЕМА 9. Культурно-історичний та соціальний контексти вживання алкоголю. Розвиток алкогольної залежності, можливості її виявлення - можливості профілактики.

	<p>ТЕМА 10. Загальна характеристика адиктивної поведінки. Причини виникнення адиктивної поведінки. Вибір об'єктів адикції. Динаміка адиктивної поведінки.</p> <p>ТЕМА 11. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. Вплив кризового стану суспільства на особистість. Вікові кризи особистості.</p> <p>ТЕМА 12. Поняття про суїцид. Історичний аспект дослідження суїциду. Соціальні та психологічні чинники, супутні суїциду.</p> <p>ТЕМА 13. Екстремальні впливи на психіку. Стрес і дістрес.</p> <p>ТЕМА 14. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї. Дисгармонія сімейного виховання і нервово-психічні розлади дітей.</p>
--	---

<b>Критерії контролю та оцінювання результатів навчання</b>	<p>Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Основи психогігієни» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.</p> <p style="text-align: center;">Шкала оцінювання: національна та ECTS</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</th> <th rowspan="2">Оцінка ECTS</th> <th colspan="2">Оцінка за національною шкалою</th> </tr> <tr> <th>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</th> <th>для заліку</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90–100</td> <td>A</td> <td>відмінно</td> <td rowspan="4">зараховано</td> </tr> <tr> <td>82–89</td> <td>B</td> <td rowspan="2">добре</td> </tr> <tr> <td>75–81</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>64–74</td> <td>D</td> <td rowspan="2">задовільно</td> </tr> <tr> <td>60–63</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>35–59</td> <td>F X</td> <td>незадовільно з можливістю повторного складання</td> <td>не зараховано з можливістю повторного складання</td> </tr> </tbody> </table>	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку	90–100	A	відмінно	зараховано	82–89	B	добре	75–81	C	64–74	D	задовільно	60–63	E	35–59	F X	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS			Оцінка за національною шкалою																					
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку																						
90–100	A	відмінно	зараховано																						
82–89	B	добре																							
75–81	C																								
64–74	D	задовільно																							
60–63	E																								
35–59	F X	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання																						

	<p style="text-align: center;">0– 34</p>	<p style="text-align: center;">F</p>	<p style="text-align: center;">незадові льно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</p>	<p style="text-align: center;">не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</p>
<p><b>Інша інформація про дисципліну (технічне та програмне забезпечення дисципліни тощо)</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Політика щодо академічної доброчесності.</i></p> <p>Усі види письмових робіт перевіряються на наявність плагіату і є такими, що виконані при наявності не менше 80% оригінальності авторського тексту. Списування під час виконання письмових контрольних видів робіт заборонено. Користуватися мобільними пристроями під час проведення різних видів контролю успішності, дозволяється лише з дозволу викладача.</p> <p><a href="#">Положення про академічну доброчесність в ЗУІ</a> <a href="#">Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освіти в ЗУІ</a></p> <p style="text-align: center;"><b>Методичне забезпечення</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підручники, навчальні посібники, навчально-методичні посібники, наукові періодичні видання;</li> <li>• лани-конспекти лекцій, семінарських та практичних занять; – індивідуальні семестрові завдання та методичні рекомендації для самостійної роботи слухачів;</li> <li>• мультимедійні презентації до навчальних занять;</li> <li>• навчальні відеофільми, відеофрагменти лекцій, практичних, виховних заходів у закладах освіти.</li> </ul>			
<p><b>Рекомендовані джерела (основна та допоміжна література), електронні інформаційні ресурси</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Базова</b></p> <p>Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. НУЦЗУ, Харків, 2016. – 91 с.</p> <p>Бойчук О. С. Психогігієна трудової діяльності «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»</p> <p>Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. - К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. - 302 с.</p> <p>Болтівець С. І. Сучасний стан розробленої педагогічної психогігієни // Практична психологія та соціальна робота. – №2. – 2004. – С. 54–56.</p> <p>Гехт К. Психогігієна / К. Гехт. – М. : Прогресс, 1979. – 176 с.</p> <p>Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці Книги – ХНІ, 2005. – 380 с.</p>			

Болтівець С.І., Уралова Л.Т. Діагностика і корекція порушеної поведінки дітей та підлітків: Метод. рекомендації. - Суми: КМПУВ, 1992. - 36 с.

Прокопенко А.В. Психогієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

Психологія суїциду : посібник ; за ред. В. П. Москальця. – К. : Академвидав, 2004.

Психологічні тренінги в школі / упоряд. Т.Шаповал. – К.: Шк. світ, 2006.

Фурман А. В. Українська ментальність та її культурно-психологічні

координати / Психологія і суспільство. - №1. – 2001. - С. 9-74

О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова. Основи психогієни молоді людини: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 76 с.

Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник.-Полтава:АСМІ.-2008.-268 с.

#### **Інформаційні ресурси**

Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Психологічний сайт. <https://wiki.cuspu.edu.ua>

Агресивність дитини. Режим доступу до статті:

[https://ru.osvita.ua/school/lessons\\_summary/family/38205/](https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/family/38205/)

Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6) / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.lib.rv.ua/>

Рівненська централізована бібліотечна система / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cbs.rv.ua/>

Наукова бібліотека НУВГП (м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75) / [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka>

[http://nuwm.edu.ua/MySQL/page\\_lib.php](http://nuwm.edu.ua/MySQL/page_lib.php)

Психологічний сайт. / [Електронний ресурс].

Режим доступу: <http://psychology.net.ru/>

Психологічний сайт. [Електронний ресурс].

Режим доступу: <http://psy.ft.inc.ru/index.shtml>

Психологічний сайт. [Електронний ресурс].

Режим доступу: <http://psy.com.ru>

Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. – [Режим доступу] : [guonkh.gov.ua/content/documents/16/1517/Attaches/4455.pdf](http://guonkh.gov.ua/content/documents/16/1517/Attaches/4455.pdf).