

### 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>2021/2022</b>
-----------------------------	----------------	-----------------------	---------------------	-------------------------------	------------------

#### Силабус

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	<b>Основи психогігієни</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</p>

ситуаціям, знання методик зняття стресу і переходу до 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 психогієни та пояснювати доцільність їх практичного застосування, усвідомлювати їхню цінність для себе та інших;
- діагностувати порушення психологічного здоров'я;
- складати програми та проекти, психогієнічної допомоги; володіти основними прийомами психологічної самопомоги;
- здійснювати психогієнічні 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 психогієни.

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

ТЕМА 3. Формування психогієнічної 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 психогієни» 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="5">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 психогієни та психопрофілактики: навч. пос. НУЦЗУ, Харків, 2016. – 91 с.</p> <p>Бойчук О. С. Психогієна трудової діяльностію «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»</p> <p>Болтівець С.І. Педагогічна психогієна: теорія та методика. - К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. - 302 с.</p> <p>Болтівець С. І. Сучасний стан розробленої педагогічної психогієни // Практична психологія та соціальна робота. – №2. – 2004. – С. 54–56.</p> <p>Гехт К. Психогієна / К. Гехт. – М. : Прогресс, 1979. – 176 с.</p> <p>Коцур Н. І. Психогієна : 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: КМІУВ, 1992. - 36 с.

Прокопенко А.В. Психогігієна: [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 психогігієни 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.libr.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).