Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника »

Кафедра соціальної психології

 “**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

Проректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВБ 19 «ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ»**

**053 Психологія (Магістр)**

**«Психологія»**

Факультет психології

Івано-Франківськ – 2020 рік

Робоча програма дисципліни **«Основи психогігієни»** для студентів за напрямом підготовки 053 Психологія (другий рівень вищої освіти, магістр) «Психологія»

„\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_, 2020 р. — 25 с.

Розробник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

***Когутяк Надія Михайлівна***

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри соціальної психології факультету психології

Протокол від “ ” \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 р. №

Завідувач кафедри професійної освіти

та інноваційних технологій О.М. Чуйко

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Протокол № від « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ року

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ року

Голова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

©\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2020 рік

© \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2020 рік

1. **Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни денна / заочна форма навчання |
| Кількість кредитів 3 | Галузь знань:053 Психологія «Дитяча психологія і психологічна практика» | **Дисципліна за вибором навчального закладу** |
| Модулів 2 |   | **Рік підготовки:**І-й |
| Змістових модулів 2 |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання:cписок завдань додається (п. 9). | **Семестр**І-й |
| Загальна кількість годин – 90 |
| **Лекції**12 год. |
| Тижневих годин для денної форми навчання: 4  | Освітньо-кваліфікаційний рівень:бакалавр |
| **Семінарські**18 год. |
| **Лабораторні**\_\_ год. |
| **Самостійна робота**60 год. |
| **Індивідуальні завдання: \_\_** год. |
| **Вид контролю:** залік |

 Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

Для денної форми навчання — 30 / 60 (50 %)

1. **Мета та завдання навчальної дисципліни**

У наш час життя суспільства характеризується нестабільністю, наявністю багатьох стресогенних факторів інформаційного тиску, кризи різних соціальних сфер. Усе це негативно впливає на психологічне і соматичне здоров’я людини. Серед сучасних психосоціальних проблем, що впливають на психологічне здоров’я людини є хронічне недосипання, прокрастинація, хронічний стрес, пошук психологічних ресурсів через різноманітні залежності, тощо. Ці та інші випробування сучасного постіндустріального суспільства супроводжуються різними емоційними переживаннями, формуванням відповідного стилю життя, який мусить включати турботу про власне психічне здоров’я. Саме тому психогігіє́на як система наукових знань і практичних заходів, а також як навчальна дисципліна для студентів психологічних спеціальностей, активно розвивається ще з початку ХХ століття і спрямована на збереження і зміцнення психічного здоров'я населення. Основне завдання психогігієни — формування у студентів-психологів знань та навичок щодо психічного здоров’я для подальшого впровадження їх в свою практичну діяльність та особистий стиль життя.

Навчальна програма дисципліни «Основи психогігієни» розроблена відповідно до структури та змісту учбових посібників, які рекомендовано для студентів вищих учбових закладів психологічного напрямку. Дисципліна «Основи психогігієни» належить до циклу вибіркових дисциплін підготовки бакалавра і має статус «Дисципліна за вибором ВНЗ».

*Метою* викладання курсу«Основи психогігієни» є формування у студентів теоретичних основ наукового світогляду, навичок аналітичного підходу до сучасних і традиційних концепцій збереження психічного здоров’я та профілактики найбільш поширених розладів, підвищення рівня психолого- компетентності майбутніх фахівців; сприяння їх особистісному зростанню.

Дисципліна «Основи психогігієни» покликана сформувати у студентів уявлення про предмет і методи психогігієни, їх значення для гармонійного особистісного та професійного розвитку; сприяти засвоєнню студентами знань щодо психології стресу, праці, відпочинку, спілкування, організації часу та простору; вікові особливості психогігієни; забезпечити умови застосування студентами вищезгаданих знань при плануванні власного стилю життя. Курс Покликаний сформувати у студентів професійні знання і уміння у галузі створенню сприятливих умов для гармонійного розвитку психіки людини; навчити використовувати індивідуальний, особистісно-орієнтований підхід у психологічній практиці.

**Завдання курсу:**

1. У процесі опанування дисципліни сформувати у студентів базу знань та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності;
2. Ознайомити студентів з найбільш значимими проблемами психогігієни у вивченні психічного здоров’я особистості;
3. Сформувати знання про вплив різноманітних чинників трудової діяльності та факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, її психічне благополуччя в різні вікові періоди та в різних сферах життя.
4. Сформувати у студентів прикладні уміння стосовно застосування знань з психогігієни в особистому житті та в практиці професійної діяльності.
5. Опанування студентами методів саморегуляції та психологічного розвантаження на базі вивчення теоретичних основ саморегуляції, визначення засобів і прийомів саморегуляції;
6. Формування у майбутніх психологів позитивної мотивації на застосування знань саморегуляції у професійній діяльності та надання психологічної допомоги собі та іншим.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

* визначати критерії психічного здоров'я та фактори, що на нього впливають;
* розуміти та визначати базові категорії і поняття психогігієни трудової діяльності як галузі психологічної науки; здатність аналізувати загальнотеоретичні, історичні, етичні аспекти психогігієни
* практичні методи і прийоми психогігієни, види і форми психологічної допомоги та психологічної підтримки
* основні категорії та історичні передумови виникнення і розвитку психогігієни;
* принципи, критерії та закономірності збереження психічного здоров’я людини;
* чинники, що визначають втрату психічного здоров’я людини.

**вміти**

* сприяти за різних соціальних умов забезпеченню процесу збереження психічного здоров’я;
* аналізувати основні процеси та явища внутрішнього світу людини;
* будувати універсальну мікромодель профілактичних засобів задля протидії розвитку психічних розладів;
* класифікувати методи психогігієни тапояснювати доцільність їх практичного застосування, усвідомлювати їхню цінність для себе та інших;
* володіти основними прийомами психологічної самодопомоги;
* здійснювати психогігієнічні та психопрофілактичні заходи, просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

**Розвинути професійні компетентності:**

***Інтегральну компетентність*** - Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

***Загальні компетентності:***

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

***Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):***

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

***Досягти програмних результатів:***

Пр4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми з психологічних та гендерних питань у різних сферах суспільного життя, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Вступ. Теоретичні основи психогігієни як науки**

**Тема 1. Об’єкт, предмет і методи психогігієни**

Визначення психогігієни як наукової галузі. Історія розвитку та становлення науки. Предмет та завдання психогігієни. Методи психогігієни. Рівні практичної психогігієни (національний, організаційний, сімейний та особистий). Розділи психогігієни. Міждисциплінарні зв’язки науки. Психогігієна та психопрофілактика.

Основні поняття: психогігієна, психопрофілактика.

**Тема 2. Основні ознаки психічного здоров’я та його втрати**

 Основні визначення поняття здоров’я. Поняття про психічне здоров’я. Критерії психічного здоров’я. Фактори, які впливають на психічне здоров’я людини. Загальне уявлення про порушення психічного здоров’я. Оцінка психічного здоров’я. Методи і прийоми скринінгу психічного здоров’я.

Основні поняття: психічне здоров’я, скринінг, розлад психічного здоров’я.

**Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психогігієни**

**Тема 3. Психогігієна циркадіанних ритмів. Значення сну для збереження психічного здоров’я**

Біологічний годинник людини: його нейрологічна природа та значення для функціонування. Фази сну та їх функціональне призначення для психічного здоров’я. Тривалість та графік сну. Зміна характеру сну протягом життя. Безсоння: види, методи його профілактики. Мелатонін та інше снодійне. Сон і емоції. Якість та тривалість сну як предиктори соматичних та психічних розладів. Значення сновидінь.

Основні поняття: циркадіанний ритм, сон, фаза глибокого сну, фаза швидкого руху очей.

**Тема 4. Стрес і його значення для психічного здоров’я**

Стрес і почуття тривоги. Загальний адаптаційний синдром Сельє. Стрес, розлади і прагнення контролю. Функціонування мозку у повсякденних стресах. Ціна уникнення стресу. Розвиток вміння справлятися зі стресом. Особистісний розвиток після психотравми.

Основні поняття: стрес, дистрес, психотравма.

**Тема 5. Когнітивні фактори менеджменту психічного здоров’я та психічної саморегуляції**

Вплив автоматичних думок на емоційне самопочуття людини. Основні когнітивні викривлення, що перешкоджають психологічному здоров’ю: катастрофізація, читання думок, гіпервідповідальність, сліпа довіра критиці, максималізм, невигідне порівняння, пошук гарантій, тощо. Когнітивна реструктуризація як базова умова саморегуляції та гармонізації самооцінки. Розвиток позитивного самосприйняття. Сила волі та її межі.

Основні поняття: автоматичні думки, когнітивні викривлення (фільтри), когнітивні реструктуризація.

**Тема 6. Збереження психологічного благополуччя життя. Психологічні засади довголіття**

Макробіотика про психологічні фактори довголіття. Особистість як основний фактор довголіття. Сучасні дослідження про основні фактори довголіття: швидкість обробки інформації та суб’єктивне відчуття себе здоровим. Шлюб і розлучення, захопленість справою, професійні інтереси та турбота про інших – психосоціальні фактори довголіття. Вміння долати стрес і травматичні переживання, не втрачаючи почуття безпеки; стресостійкість як фактор довголіття. Висока розумова та фізична активність, розуміння сенсу життя, здоровий спосіб життя – важливі детермінанти подовження якісного життя.

Основні поняття: довголіття, макробіотика, психологічне благополуччя.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Форма навчання |
| денна |
| усього | у тому числі |
| л | п | сем | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| **Змістовий модуль 1.** **Вступ. Теоретичні основи психогігієни як науки** | 22 | 4 |  | 4 |  | 14 |
| *Тема 1.1. Об’єкт, предмет і методи психогігієни* | 10 | 2 |  | 2 |  | 6 |
| *Тема 1.2. Основні ознаки психічного здоров’я та його втрати* | 12 | 2 |  | 2 |  | 8 |
| **Змістовий модуль 2.Прикладні аспекти психогігієни** | 68 | 12 |  | 14 |  | 46 |
| *Тема 2.1.**Психогігієна циркадних ритмів. Значення сну для збереження психічного здоров’я* | 16 | 2 |  | 2 |  | 10 |
| *Тема 2.2. Стрес і його значення для психічного здоров’я* | 14 | 2 |  | 4 |  | 10 |
| *Тема 2.3. Засади психогігієни щодо переживання психоемоційної напруги* | 12 |  |  | 2 |  | 8 |
| *Тема 2.4 Когнітивні фактори менеджменту психічного здоров’я та психічної саморегуляції* | 12 | 2 |  | 2 |  | 8 |
| *Тема 2.5 Збереження психологічного благополуччя життя. Психологічні засади довголіття* | 14 | 2 |  | 4 |  | 10 |
| **Усього годин**  | **90** | **12** |  | **18** | **−** | **60** |

**5. Теми та плани семінарських занять**

Семінарське заняття 1

*Тема:* ***Об’єкт, предмет і методи психогігієни***

**План**

1. Поняття про психогігієну. Предмет та завдання психогігієни.

2. Особливості рівнів практичної психогігієни.

3. Галузеві напрями психогігієни, їх характеристика.

4. Зв’язок психогігієни з психопрофілактикою, психокорекцією, психотерапією, медициною.

5. Поняття про психопрофілактику. Предмет та завдання психопрофілактики.

Семінарське заняття 2

*Тема:* ***Поняття психічного здоров’я особистості***

**План**

1. Поняття про психічне здоров’я. Критерії психічного здоров’я.

2. Фактори, які впливають на психічне здоров’я людини.

3. Загальне уявлення про порушення психічного здоров’я.

4. Оцінка психічного здоров’я.

5. Гармонія особистості та її саногенний потенціал.

6. Шляхи збереження психічного здоров’я.

7. Поняття про здоровий спосіб життя.

Семінарське заняття 3

*Тема:* ***Психогігієна циркадіанних ритмів. Значення сну для збереження психічного здоров’я***

**План**

1. Біологічний годинник людини: його нейрологічна природа та значення для функціонування.
2. Сон, його фази та їх функціональне призначення для психічного здоров’я.
3. Тривалість та графік сну.
4. Зміна характеру сну протягом життя.
5. Безсоння: види, методи його профілактики. Мелатонін та інше снодійне.
6. Сон і емоції.
7. Якість та тривалість сну як предиктори соматичних та психічних розладів.
8. Значення сновидінь.

Семінарське заняття 4

*Тема:* ***Стрес і його значення для психічного здоров’я***

**План**

1. Стрес і почуття тривоги. Стрес, розлади і прагнення контролю.
2. Загальний адаптаційний синдром Сельє.
3. Функціонування мозку у повсякденних стресах.
4. Ціна уникнення стресу. Значення експозицій для подолання тривоги.
5. Розвиток вміння справлятися зі стресом.
6. Особистісний розвиток після психотравми.

Семінарське заняття 5

*Тема:* ***Прикладні аспекти саморегуляції***

**План**

1. Психогігієна праці та відпочинку. Основи тайм-менеджменту для роботи з перевтомою і прокрастинацією.
2. Психогігієна цілеспрямованості, мотивації досягнення успіху та перфекціонізму.
3. Психопрофілактика професійного вигорання.
4. Психогігієна побуту.
5. Психогігієна статевого життя.

Семінарське заняття 6

*Тема:* ***Когнітивні фактори менеджменту психічного здоров’я та психічної саморегуляції***

**План**

1. Вплив автоматичних думок на емоційне самопочуття людини.
2. Основні когнітивні викривлення, що перешкоджають психологічному здоров’ю: катастрофізація, читання думок, гіпервідповідальність, сліпа довіра критиці, максималізм, невигідне порівняння, пошук гарантій, тощо.
3. Когнітивна реструктуризація як базова умова саморегуляції та гармонізації самооцінки.
4. Розвиток позитивного самосприйняття.
5. Сила волі та її межі.

Семінарське заняття 7

*Тема:* ***Психогігієна дорослості, старіння та довголіття***

**План**

 1. Психогігієна дорослості: основні завдання та психогігієнічні заходи.

2. Психологія і психогігієна старіння та довголіття: основні завдання.

3. Поняття про психічне старіння, психогігієнічна профілактика старіння.

4. Основні стресори людей похилого та старечого віку.

5. Психологічна підготовка до виходу на пенсію.

6. Психопрофілактика в ситуації втрати.

Семінарське заняття 8

**План**

**Засади психогігієни щодо переживання психоемоційної напруги**

1. Ранні прояви емоцій у людини. Значення емоцій для психологічного благополуччя.
2. Розпізнавання та оцінка емоцій та почуттів. Розуміння депресивних і тривожних переживань.
3. Гнів, провина та сором як ключові фактори психоемоційної напруги.
4. Методи психологічної допомоги при надмірній психоемоційній напрузі: підвищення усвідомленості, прийняття і відповідальності, турбота про внутрішні та зовнішні ресурси, майндфулнес.

**8. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ**

1. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.
2. Тестовий контроль знань на сторінці дистанційного курсу з дисципліни.
3. ІНДЗ:

Розробити та записати відеопрезентацію (3-5 хв) інформаційного повідомлення із однієї з проблем психогігієни. Окремо зазначити аудиторію, на яку розрахована відеопрезентація: вік, професія, стать.

*Вимоги до ІНДЗ та оцінювання:*

Скласти програму психогігієнічного повідомлення психолога, що працює в одній із обраних організацій: ДНЗ, СЗОШ, ВНЗ, спортивна школа для дітей, центр репродуктивного здоров’я, пожежна служба, юридична контора, автомобільний завод, міська державна адміністрація, медичний заклад. *Повідомлення має включати:*

* Теоретичне обґрунтування проблеми, за якою готується програма – максимум 10 балів.
* Визначення актуальності теми з метою мотивації пізнавального процесу – максимум 10 балів.
* Рекомендації щодо збереження психічного здоров’я відповідно до обраної проблеми та особливостей аудиторії – максимум 10 балів.
1. Отримати сертифікат (з вказівкою % кількості правильних відповідей) за проходження курсу «Психологія стресу та способи боротьби з ним», що знаходиться за посиланням

<https://edx.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/course/>

або курсу «Сексуальна освіта», що знаходиться за посиланням[https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:EPF+SEXED101+2018\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1%3AEPF%2BSEXED101%2B2018_T2/about)

**10. Методи навчання**

У процесі навчання планується застосування таких методів, як лекція, пояснення, робота з підручником, вправи для аналізу власного особистого досвіду і переживань, науково-дослідна робота, навчальна дискусія, розв’язання психолого-педагогічних задач, створення ситуацій інтересу та опори на життєвий досвід студента.

**11. Методи контролю**

Оцінювання знань студентів відбувається на семінарах, контрольних роботах, заліку; також оцінюються індивідуальні завдання, що виконуються студентами протягом семестру.

Основними методами контролю є: усне опитування, розв’язання дидактичних задач, контрольні роботи, тестовий контроль знань.

Протягом вивчення дисципліни студент зобов’язаний:

* систематично відвідувати заняття;
* вести конспекти лекційних і семінарських занять;
* приймати активну участь в роботі на семінарських заняттях;
* виконувати тестові завдання;
* виконувати індивідуальні семестрові завдання.

**12. Розподіл балів, які отримують студенти**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретичний і практичний модулі** | **Залік(усні відповіді + тест)** |
| **Навчальна (аудиторна) робота** | **Сам. роб., індз** |
| **Змістовий модуль**  |
| **1** | **Т2** | **Сума** |  |  |
| **10 балів за усні відповіді;** **ТЗК за темами семінарських занять – 40 балів;** **відеопрезентація – 30 балів;** **сертифікація на Prometheus – 20 балів.** | **100** | **50** | **50** |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою |
| для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | **А** | відмінно  | зараховано |
| 80 – 89 | **В** | добре  |
| 70 – 79 | **С** |
| 60 – 69 | **D** | задовільно  |
| 50 – 59 | **Е**  |
| 26 – 49 | **FX** | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-25 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

**“*відмінно*”** – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, уміння приймати необхідні рішення в нестандартних ситуаціях, вільне володіння науковими термінами, аналізує причинно-наслідкові зв’язки;

**“*добре*”** – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, але допускає незначні пропуски фактичного матеріалу, вміє застосувати його щодо конкретно поставлених завдань, у деяких випадках нечітко формулює загалом правильні відповіді, допускає окремі несуттєві помилки та неточності;

**“*задовільно*”** – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв’язки;

**“*незадовільно*”** – студент не володіє достатнім рівнем необхідних знаннь, умінь, навичок, науковими термінами.

**ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ»:**

1. Поняття про психогігієну. Предмет та завдання психогігієни.
2. Особливості рівнів практичної психогігієни.
3. Галузеві напрями психогігієни, їх характеристика.
4. Зв’язок психогігієни з психопрофілактикою, психокорекцією, психотерапією, медициною.
5. Поняття про психопрофілактику. Предмет та завдання психопрофілактики.
6. Поняття про психічне здоров’я. 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.
10. Гармонія особистості та її саногенний потенціал.
11. Шляхи збереження психічного здоров’я.
12. Поняття про здоровий спосіб життя.
13. Біологічний годинник людини: його нейрологічна природа та значення для функціонування.
14. Сон, його фази та їх функціональне призначення для психічного здоров’я.
15. Тривалість та графік сну.
16. Зміна характеру сну протягом життя.
17. Безсоння: види, методи його профілактики. Мелатонін та інше снодійне.
18. Сон і емоції.
19. Якість та тривалість сну як предиктори соматичних та психічних розладів.
20. Значення сновидінь.
21. Стрес і почуття тривоги.
22. Загальний адаптаційний синдром Сельє. Стрес, розлади і прагнення контролю.
23. Функціонування мозку у повсякденних стресах.
24. Ціна уникнення стресу. Розвиток вміння справлятися зі стресом.
25. Особистісний розвиток після психотравми
26. Ранні прояви емоцій у людини. Значення емоцій для психологічного благополуччя.
27. Розпізнавання та оцінка емоцій та почуттів. Розуміння депресивних і тривожних переживань.
28. Гнів, провина та сором як ключові фактори психоемоційної напруги.
29. Методи психологічної допомоги при надмірній психоемоційній напрузі: підвищення усвідомленості, прийняття і відповідальності, турбота про внутрішні та зовнішні ресурси, майндфулнес.
30. Психогігієна праці та відпочинку. Основи тайм-менеджменту для роботи з перевтомою і прокрастинацією.
31. Психогігієна цілеспрямованості, мотивації досягнення успіху та перфекціонізму.
32. Психопрофілактика професійного вигорання.
33. Психогігієна побуту.
34. Психогігієна статевого життя.
35. Макробіотика про психологічні фактори довголіття. Особистість як основний фактор довголіття.
36. Сучасні дослідження про основні фактори довголіття: швидкість обробки інформації та суб’єктивне відчуття себе здоровим.
37. Шлюб і розлучення, захопленість справою, професійні інтереси та турбота про інших – психосоціальні фактори довголіття.
38. Вміння долати стрес і травматичні переживання, не втрачаючи почуття безпеки; стресостійкість як фактор довголіття.
39. Висока розумова та фізична активність, розуміння сенсу життя, здоровий спосіб життя – важливі детермінанти подовження якісного життя.
40. Вплив автоматичних думок на емоційне самопочуття людини.
41. Основні когнітивні викривлення, що перешкоджають психологічному здоров’ю: катастрофізація, читання думок, гіпервідповідальність, сліпа довіра критиці, максималізм, невигідне порівняння, пошук гарантій, тощо.
42. Когнітивна реструктуризація як базова умова саморегуляції та гармонізації самооцінки.
43. Розвиток позитивного самосприйняття.
44. Сила волі та її межі
45. Психогігієна дорослості: основні завдання та психогігієнічні заходи.
46. Психологія і психогігієна старіння та довголіття: основні завдання.
47. Поняття про психічне старіння, психогігієнічна профілактика старіння.
48. Основні стресори людей похилого та старечого віку.
49. Психологічна підготовка до виходу на пенсію.
50. Психопрофілактика в ситуації втрати.

**13. Методичне забезпечення**

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Ресурси у системі дистанційного навчання.
3. Робоча навчальна програма.
4. Силабус дисципліни студентів.
5. Методичні матеріали.

**14. Рекомендована література**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.
2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-ХХІ, 2005. – 380с.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
4. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.
5. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

ДОДАТКОВА:

1. Ананьєв В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студентов / А. Ф. Бондаренко, 2000. - 368 с.
3. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці: Посібник для докторантів, аспірантів, пошукувачів та лікарів. – Харків: Контраст, 2005. – 192 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2002. – 992 с.
5. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В.Дубровина. – Екатеринбург, 2000. – 260 с.
6. Практическая психология образования. Учеб.пособие / под ред. Н.В.Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
7. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
8. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г. Бардов. - Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
9. Сердюк А.М. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, І. В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. - 336 с.
10. Эрисман Ф.Ф. Профессиональная гигиена или гигиена умственного труда. – СПб., 1987.
11. Холостова Є.І. Соціальна геронтологія: уч. пособие / Є.І. Холостова, А.В. Рубцов. – М.: «Дашков і К», 2005
12. Шкіряк-Нижник З.А., Непочатова-Курашкевич Е.І. Сексуальна культура сімейних відносин. – К.Знання, 1990.
13. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология: Уч.пособие. – М.: Гуманит. Вид. центр ВЛАДОС, 1999.

**15. Інформаційні ресурси**

Адреси бібліотек:

1. Наукова бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника – Шевченка 57, 1 поверх Гуманітарного корпусу.
2. Бібліотека філософських, психологічних, релігієзнавчих дисциплін - Шевченка 57, 5 поверх Гуманітарного корпусу, філософський факультет.

Інтернет ресурси:

1. <http://lib.pu.if.ua>. - Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
3. <http://hklib.npu.edu.ua/> - Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
4. <http://upsihologa.com.ua/> - портал професійних психологів України «У психолога».
5. <http://www.twirpx.com/library/> - електронна російськомовна бібліотека
6. <http://pl.bookos.org/> - електронна англомовна бібліотека