

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології
Кафедра соціальної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ»

Термін навчання : 3 роки 10 місяців
053 Психологія (Бакалавр)

Галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “ 30 ” серпня 2023 р

м. Івано-Франківськ – 2023

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи психогієни
Викладач	Когутяк Надія Михайлівна
Контактний телефон викладача	0666375758
Email викладача	nadiia.kogutiak@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС: 90 год
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/7d9886da9aa44fd930ec
Консультації	Понеділок 14.00-15.00

2. Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи психогієни» є важливою дисципліною, яка розглядає основні проблеми соціально-психологічного благополуччя сучасної людини, складові компоненти психогієни, особливості стресу, безсоння, фізичних навантажень, когнітивних фільтрів та їх впливу на психофізіологічні стани людини. Отримані знання будуть корисні для подальшого впровадження їх в практичну діяльність та особистий стиль життя, набуття практичних компетентностей. У наш час життя суспільство 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 психогієна 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 психогієни — формування у студентів-психологів знань та навичок щодо психічного здоров'я для подальшого впровадження їх в свою практичну діяльність та особистий стиль життя.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи психогієни» є формування у студентів комплексу загальних і спеціальних компетентностей у сфері турботи про психологічне благополуччя з точки зору психоедукаційних форм роботи. Цілі курсу полягають у формуванні готовності до здорового способу життя, психологічної просвіти задля збереження і зміцнення психічного здоров'я населення. Дисципліна «Основи психогієни» покликана сформувати у студентів уявлення про предмет і методи психогієни, їх значення для гармонійного особистісного та професійного розвитку;

сприяти засвоєнню студентами знань щодо психології стресу, праці, відпочинку, спілкування, організації часу та простору; вікові особливості психогієни; 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.

Цілі курсу:

У процесі опанування дисципліни сформувати у студентів базу знань та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності;

Ознайомити студентів з найбільш значимими проблемами психогієни у вивченні психічного здоров'я особистості;

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.

Сформувати у студентів прикладні уміння стосовно застосування знань з психогієни в особистому житті та в практиці професійної діяльності.

Опанування студентами методів саморегуляції та психологічного розвантаження на базі вивчення теоретичних основ саморегуляції, визначення засобів і прийомів саморегуляції;

Формування у майбутніх психологів позитивної мотивації на застосування знань саморегуляції у професійній діяльності та надання психологічної допомоги собі та іншим.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Розвинути професійні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК5. Здатність до самоаналізу та когнітивної й емоційної регуляції власної діяльності, фізичного та психічного стану.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК6. Здатність використовувати психоедукаційні, психопрофілактичні та психотерапевтичні техніки для спрямованого впливу на свідомість і поведінку в процесі психологічної допомоги.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту

Досягти програмних результатів:

ПР1. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності

ПР10. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до інтервізії та супервізії.

ПР20. Знаходити оптимальні рішення, що відповідають науково- доказовим протоколам та рекомендаціям щодо надання допомоги у сфері психічного здоров'я.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
	Денна форма
лекції	16
семінарські заняття / практичні / лабораторні	14
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
II	053 Психологія	I	нормативний

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	сем. заняття	сам. роб
Тема 1. <i>Об'єкт, предмет і методи психогігієни</i>	2	2	10
Тема 2 <i>Основні ознаки психічного здоров'я та його втрати</i>	2	2	10
Тема 3 <i>Психогігієна циркадіанних ритмів. Значення сну для збереження психічного здоров'я</i>	4	2	10
Тема 4. <i>Стрес і його значення для психічного здоров'я</i>	2	2	10
Тема 5. <i>Засади психогігієни щодо переживання психоемоційної напруги</i>	2	2	5
Тема 6. <i>Когнітивні фактори менеджменту психічного здоров'я та психічної саморегуляції</i>	2	2	10
Тема 7. <i>Збереження психологічного благополуччя життя. Психологічні засади довголіття</i>	2	2	5
ЗАГ.:	16	14	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної	Оцінювання навчальних досягнень студентів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним і підсумковим
--	--

дисципліни	<p>контролями. Об'єктом оцінювання знань умінь та навичок студентів є програмний матеріал освітнього компонента, засвоєння якого перевіряється під час контролю. Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмного матеріалу, виконання практичних, робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту, здатності публічно, письмово чи в електронному форматі представляти певний матеріал. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній та письмовій формі (опитування на семінарських заняттях, тестування, контрольна робота, самостійна робота). Підсумковий контроль - залік. Залік виставляється на останньому семінарському занятті як підсумок виконання всіх визначених робочою програмою завдань. Мінімальна кількість балів – 50. Максимальна кількість балів – 100.</p> <table border="1" data-bbox="600 719 1482 1003"> <thead> <tr> <th colspan="2">Накопичування балів під час вивчення дисципліни</th> </tr> <tr> <th>Види навчальної роботи</th> <th>Максимальна кількість %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Лекція</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Семінарське заняття</td> <td>20 (4*5)</td> </tr> <tr> <td>Самостійна робота</td> <td>30 (3*10)</td> </tr> <tr> <td>Поточний тестовий контроль знань</td> <td>30 (3*10)</td> </tr> <tr> <td>Підсумковий контроль знань (контрольна робота)</td> <td>20 (1*20)</td> </tr> <tr> <td>Максимальна кількість балів</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	Накопичування балів під час вивчення дисципліни		Види навчальної роботи	Максимальна кількість %	Лекція	-	Семінарське заняття	20 (4*5)	Самостійна робота	30 (3*10)	Поточний тестовий контроль знань	30 (3*10)	Підсумковий контроль знань (контрольна робота)	20 (1*20)	Максимальна кількість балів	100
Накопичування балів під час вивчення дисципліни																	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість %																
Лекція	-																
Семінарське заняття	20 (4*5)																
Самостійна робота	30 (3*10)																
Поточний тестовий контроль знань	30 (3*10)																
Підсумковий контроль знань (контрольна робота)	20 (1*20)																
Максимальна кількість балів	100																
Вимоги до письмових робіт	<p><i>Перед написанням письмової (контрольної) роботи у форматі тестів студенти отримують перелік тем і питань, які виносяться на письмову роботу (програмові вимоги) та посилання на навчально-методичну та наукову літературу для самостійної підготовки.</i></p> <p><i>Поточне оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, критерії відповідають загальним рекомендаціям щодо оцінювання при підсумковому контролі.</i></p> <p><i>В основу системи оцінювання знань, умінь і навичок студентів з дисципліни закладено такі критерії:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1) повнота знань – вичерпна достатність у відтворенні інформації щодо змісту навчальної дисципліни;</i> <i>2) усвідомленість (осмисленість) знань – розуміння смислу інформації по навчальній дисципліні та вміння його вербалізувати, диференціювати, систематизувати;</i> <i>3) рівень сформованості умінь та навичок, здатність застосовувати здобуті знання на практиці;</i> <i>4) вміння виявляти творчий підхід у вирішенні теоретичних і практичних задач.</i> <p><i>Письмове завдання студенти подають у систему дистанційного навчання, де і прописана інструкції до завдання відповідно до тематики і проектного підходу навчання.</i></p> <p><i>Тестування у системі дистанційного навчання передбачає надання відповідей на 10 запитань. Кожна правильна відповідь оцінюється у 0,5 балів. Впродовж курсу студенти проходять три етапи поточного тестування.</i></p>																

Семінарські заняття

Критерії оцінки аналізу публічного виступу:

9-10 балів (відмінно) – завдання виконано в повному обсязі: вірно визначено вид і мету комунікативного процесу (публічного виступу, /бесіди/дискусії), структурні складові повідомлення, охарактеризовано вербальні і невербальні засоби комунікації, зв'язки між ними, розкрито особливості самопрезентації оратора, види впливу й засоби, які використовують під час виступу, визначено прийоми, які використовуються для ефективного впливу на аудиторію. Вчасно здане завдання й презентоване в аудиторії.

7-8 балів (добре) – завдання виконано в повному обсязі: визначено структурні складові повідомлення, охарактеризовано вербальні і невербальні засоби комунікації, зв'язки між ними, розкрито особливості самопрезентації оратора, види впливу й засоби, які використовують під час виступу, визначено прийоми, які використовуються для ефективного впливу на аудиторію. Вчасно здане завдання й презентоване в аудиторії. Проте допущені певні неточності, незначні помилки у розкритті окремих питань.

5-6 балів (задовільно) – завдання виконано не в повному обсязі, допущено суттєві помилки, зокрема, не чітко визначено вид і/або мету публічного виступу, прослідковуються істотні помилки у зазначенні компонентів повідомлення, недостатньо охарактеризовано засоби комунікації й зв'язки між ними, не розкрито або недостатньо висвітлено види впливу й засоби, які використовують учасники комунікації, не визначено або помилково розкрито прийоми, які використовуються для ефективного впливу на аудиторію. Завдання здане, презентоване в аудиторії.

3-4 бали (незадовільно) – завдання виконане частково, наявні істотні помилки у його виконанні: не чітко встановлено або не встановлено вид і/або мету публічного виступу, прослідковуються істотні помилки у визначенні компонентів повідомлення, недостатньо охарактеризовано засоби комунікації й зв'язки між ними, не розкрито або недостатньо висвітлено види впливу й засоби, які використовують учасники комунікації, не визначено або помилково розкрито прийоми, які використовуються для ефективного впливу на аудиторію. Завдання невчасно здане й не презентоване в аудиторії.

1-2 бали (незадовільно) – завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті завдання. Робота здана не вчасно, не була представлена студентській аудиторії.

0 балів – завдання відсутнє.

Критерії оцінювання семінарського заняття (метод кейсів) :

9-10 балів (відмінно) - завдання виконане в повному обсязі, здане вчасно, правильно визначено модифікуючі фактори кейсу, концептуалізація випадку складена вірно, визначено варіанти цілей подальшої терапії; робоча мікрогрупа ефективно співпрацювала; завдання презентоване в аудиторії;

8-9 балів (добре) - завдання виконане в повному обсязі, здане

	<p><i>вчасно, однак допущені незначні помилки у концептуалізації випадку, модифікуючі фактори складені загалом вірно, визначені цілі подальшої терапії, однак допущені незначні помилки, неточності; мікрогрупа злагоджено співпрацювала; завдання презентоване в аудиторії;</i></p> <p><i>6-7 балів (задовільно) - завдання виконане не в повному обсязі, здане вчасно (або із запізненням), допущено помилки або неточності у концептуалізації випадку; модифікуючі фактори вказані, цілі подальшої терапії складені загалом вірно, однак допущені значні помилки; мікрогрупа співпрацювала не надто злагоджено, не зуміли розподілити обов'язки;</i></p> <p><i>3-4 бали (незадовільно) - завдання виконане значно менш, ніж наполовину, здане невчасно, описано фрагментарно, без осмислення; концептуалізація випадку складена з помилками або не складена, цілі подальшої терапії не встановлено; мікрогрупа співпрацювала неефективно, не зуміли розподілити обов'язки;</i></p> <p><i>2-1 бал (незадовільно) — завдання практично не виконано або виконане невірно, складається з окремих малозмістовних елементів, які за своїм змістом не відображають суті завдання, підгрупа практично не співпрацювала, працювали тільки окремі особи.</i></p> <p><i>0 балів – завдання відсутнє, група завдання не виконала.</i></p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<i>До підсумкового контролю допускаються студенти, які виконали не менше 55% завдань, передбачені навчальною програмою з дисципліни та набрали за поточну успішність кількість балів, не меншу за 50 балів</i>
Підсумковий контроль	<i>Залік виставляється на завершальному семінарському занятті шляхом підсумку попередньо отриманих результатів за різні форми контролю</i>

8. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Студенти денної форми навчання виконують і здають всі завдання для самостійної роботи під час тижнів контролю самостійної роботи студентів. Тести до тем виконуються у день відповідного практичного заняття. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами. Оцінки за роботу на семінарських заняттях отримують за виконання самостійної роботи та її презентації не пізніше ніж за 1 тиждень до останнього семінарського заняття.
Відвідування занять	Політика курсу передбачає своєчасне виконання студентами усіх видів робіт. У випадку пропуску пар з поважних причин студенти мають право відпрацювати невиконаний обсяг робіт за умови надання необхідної документації (довідки і т.ін.). Усі ці роботи повинні бути виконані й представлені студентом у встановлений час консультацій, при цьому не

	пізніше ніж за 1 тиждень до останнього семінарського заняття в даній студентській групі. Студент, який пропустив заняття без поважних причин, не отримує бали за усні відповіді. Невиконані своєчасно тести, контрольну роботу, завдання для самостійної роботи можуть виконати і здати до наступного семінарського заняття, однак оцінка при цьому буде знижена на 20 %. Передбачено додаткові бали (до 3) за активну участь на семінарських заняттях чи іншу наукову активність.
Академічна доброчесність	Студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Прикарпатському національному університеті ім. В. Стефаника. Положення про запобігання академічному плагіату: https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsiia-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf Положення 2 https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf У випадку виявлення випадків плагіату у виконанні навчальних завдань, академічної недоброчесності (списування), пред'явлені студентом завдання не зараховуються.
Неформальна освіта	Можливі зарахування курсів, які відповідають змісту дисципліни загалом чи її окремих тем. Такі курси зараховуються відповідно як опрацьована тема чи як виконане практичне завдання за умови наявності презентації пройденого курсу та його підтвердження сертифікатом. Рекомендовані платформи: Prometheus , EdEra, Coursera Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Рекомендована література

Література:

Методичне забезпечення

1. Практикум з вікової та педагогічної психології : навчально-методичний посібник / редактор-укладач Н. М. Когутяк. – Івано-Франківськ, 2010. – 126 с.
2. Мицько В. М., Сидорик Ю. Р. Основи психологічного консультування, психокорекції та психотерапії : методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Видавництво "Плай" ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. 68 с.
3. Когутяк Н.М. Психологія : хрестоматія до дисципліни. Івано-Франківськ : НБ ПНУ, 2017 [електронний ресурс: lib.pnu.ua]
4. Когутяк Н.М. Основи психогігієни : хрестоматія до дисципліни. Івано-Франківськ : НБ ПНУ, 2022 [електронний ресурс: lib.pnu.ua]

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-XXI, 2005. – 380с.
 3. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

ДОДАТКОВА 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. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г. Бардов. - Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
4. Шкіряк-Нижник З.А., Непочатова-Курашкевич Е.І. Сексуальна культура сімейних відносин. – К.Знання, 1990.
5. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя / Сьюзен Девід ; пер. з англ. Л. Герасимчука. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. — 288 с.
6. Коли тіло каже «ні»: ціна прихованого стресу / пер. з англ. Ю. Пономаренко. – Дніпро : Вид-во Смакі, 2022. – Електронне видання. ISBN 978-617-95072-8-1 (укр.)
7. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х. : Віват, 2020. — 512 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).
8. Мей, Кетрін Зимівля. Цінність відпочинку й усамітнення у скрутні часи / Кетрін Мей; пер. з англ. Тетяна Кільчук.— Київ: Yakaboo Publishing, 2021.— 216 с.
9. Джонсон С. Психологія кохання. 7 правил, що змінять стосунки на краще / Сью Джонсон ; пер. з англ. В. Кучменко. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 352 с.
10. Гаят, Майкл Дивись уперед. Надійний шлях до омріяного життя /Майкл Гаят, Деніел Гаркаві ; пер. з англ. Оксани Кацанівської. — К. : Наш формат, 2016. — 176 с.

Викладач



Когутяк Надія Михайлівна