

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ПСИХОГІГІЄНА ПРАЦІ В ОСОБЛИВИХ  
УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ»**

професійний (обов'язковий) освітній компонент

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»  
підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти  
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано  
кафедрою психології діяльності в особливих умовах  
на 2023-2024 навчальний рік.

Протокол від «8» серпня 2023 року  
№ 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни  
«Психогігієна праці в особливих умовах діяльності»

2023 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація.

Навчальна дисципліна «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу професійного (обов'язкового) освітнього компоненту. Її вивчення передбачає підвищення професійної компетентності психологів екстремального профілю діяльності та сприяє ефективній самореалізації їх як фахівців. Вона спрямована на засвоєння здобувачами основних теоретичних знань і практичних навичок психогігієни праці та психопрофілактики в особливих умовах діяльності для впровадження їх у подальшу практичну діяльність. Завданнями курсу є розкриття змісту базових теоретичних засад психогігієни та психопрофілактики; ознайомлення з найбільш значущими проблемами психогігієни і психопрофілактики у вивченні психічного здоров'я особистості; формування знань про вплив екстремальних факторів на здоров'я людини, її психічне благополуччя під впливом цих факторів; формування прикладних умінь стосовно застосування знань з психогігієни і психопрофілактики в особливих умовах діяльності.

### Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Ільїна Юлія Юріївна - доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, кандидат біологічних наук, доцент.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 435. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	ilina@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Фізичне та психічне здоров'я особистості Морфофункціональні аспекти психічної діяльності
Професійні здібності	Професійні знання та значний досвід викладання дисциплін природничого циклу у закладах вищої освіти
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- Про деякі дезадаптаційні прояви в поведінці особистості в період пандемії// Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, Одеса, 2021 - Жирорастворимые витамины в жизни человека/ Учебное пособие для студентов биологических специальностей университетов, Харьков.

	<p>- Экологические факторы в развитии аллергии. Материалы международной научно-практической конференции «Мир. Война. История». Харьков.</p> <p>- Отдаленные последствия интенсивных физических нагрузок для репродукции// Наукові праці Волинського державного ун-ту «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», Луцьк.</p>
--	---

### Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні (дистанційні) заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 435 або дистанційно. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

**Мета:** формування у здобувачів вищої освіти теоретичних основ наукового світогляду, навичок аналітичного підходу до сучасних і традиційних концепцій збереження психічного здоров'я та профілактики найбільш поширених розладів, підвищення рівня психологічної компетентності майбутніх фахівців екстремального профілю діяльності; сприяння їх особистісному зростанню, формулюванні рекомендацій відносно професійного і психічного здоров'я, здійснення професійного відбору, підготовки та реабілітації для впровадження їх в свою подальшу практичну діяльність.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
<b>Статус дисципліни</b>	Професійна (обов'язкова)
<b>Рік підготовки</b>	4 курс
<b>Семестр</b>	7
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	90
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	20
- практичні заняття (годин)	24
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-

– курсова робота (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	46
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	-
- підсумковий контроль	екзамен

### Передумови вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з загальної психології, соціальної, вікової та геронтопсихології, психодіагностики, клінічної та патопсихології, екстремальної та кризової психології, психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності.

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньо-професійної програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання

Програмні результати навчання	ПР, ФР
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань	ПР 2
Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій	ПР 11
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.	ПР 12
Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.	ПР 16
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.	ПР 17
<b>Дисциплінарні результати навчання</b>	
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР 18
Вивчення та моніторинг соціально-психологічного клімату у колективах, надання допомоги керівникам у згуртуванні колективу.	ФР 26

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, СК, ФК
Здатність приймати обґрунтовані рішення	ЗК6
Спеціальні (фахові компетентності)	
Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту	СК9
Здатність здійснювати психологічний супровід виконання завдань за призначенням.	ФК1
Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до напружених ситуацій професійної діяльності	ФК2

## Програма навчальної дисципліни

### Теми навчальної дисципліни:

#### Модуль 1. Охорона здоров'я працюючої людини.

*Тема 1.1.* Історія виникнення, розвитку й сучасний стан психогієни та психопрофілактики.

Визначення предмету психогієни та психопрофілактики. Історичний огляд розвитку психогієнічних та психопрофілактичних проблем у суспільстві. Становлення наукової психогієни та психопрофілактики. Сучасні етапи психопрофілактичної роботи.

Проблема екстремального впливу на нервово-психічну сферу людини в процесі її діяльності. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.

Монотонність і нервове стомлення. Проблема стомлення дітей, проблема адаптації.

*Тема 1.2.* Проблема екстремальних впливів на психіку людини.

Історичний розвиток проблеми екстремальних впливів на психіку людини.

Екстремальні впливи та стрес і дістрес. Взаємозв'язок психологічної системи діяльності та стресу. Причини виникнення інформаційного, професійного та психологічного стресів.

Вплив особистісних особливостей на стресостійкість людини. Використання спеціальних психологічних прийомів для регуляції стресостійкості.

*Тема 1.3.* Психосоціальні фактори та охорона здоров'я працюючої людини.

Значення фізичних подразників в професійних умовах, їх вплив на соматичні захворювання. Роль психосоціальних подразників, що виникають у соціальному процесі, діють у соціальній структурі й впливають на організм через механізми сприйняття й використання життєвого досвіду. Характеристика патогенних механізмів, які можуть бути когнітивними,

емоційними, поведінковими й/або фізіологічними. Визначення понять здоров'я та благополуччя.

Концепція якості життя.

Реакції на стрес в умовах роботи. Потенційні стресори на робочому місці.

Індивідуальні розходження в сприйнятливості до стресу. Сприйнятливість або уразливість. Ресурси стійкості до стресу. Психопрофілактичні принципи поліпшення обстановки на роботі.

**Модуль 2.** Психопрофілактика станів, ситуацій, поведінки ризику та адиктивної поведінки.

*Тема 2.1.* Психопрофілактика неврозів.

Визначення поняття «невроз» та причин виникнення неврозів.

Групи причин: 1) психічна травма; 2) преневротичні патохарактерологічні радикали; 3) порушення системи відносин і дисгармонія сімейних відносин; 4) дисгармонія сімейного виховання. Визначення параметрів виховного процесу. Риси патогенних типів виховання. Провідний зміст патогенного конфлікту при неврозах.

*Тема 2.2.* Загальна характеристика психокорекційних заходів для людей з нервово-психічними розладами.

Теоретична та методологічна база психологічної корекції як особливої форми психологічного впливу. Діагностична робота з контингентами ризику. Афективно-емоційна сфера невротичних людей. Особливості їх спілкування, соціальних відносин.

Вольова сфера (довільність поведінки). Мотиваційна сфера. Самосвідомість і самооцінка.

Психологічний захист. Характеристики психокорекційного впливу на людину у невротичних та преневротичних станах. Загальна характеристика психокорекційного комплексу.

*Тема 2.3.* Психогігієна й психопрофілактика адиктивної поведінки.

Визначення адиктивної поведінки та факторів, що впливають на її розвиток. Порушення почуття психологічного комфорту у повсякденному житті. Способи зміни емоційного стану по адиктивному механізму. Характеристика «мислення за бажанням». Особливості міжособистісних відносин адикта. Динаміка розвитку адиктивної поведінки. Характеристика етапів формування адиктивної поведінки.

*Тема 2.4.* Соціально-психологічні детермінанти адиктивної поведінки. Причини виникнення адиктивної поведінки. Вплив суспільства в цілому на розвиток адиктивних форм поведінки. Вплив близького оточення на формування адиктивної поведінки особистості. Вікові, гендерні, освітні особливості розвитку адиктивної поведінки. Профілактика адиктивної поведінки. Принципи створення антиадиктивних програм.

*Тема 2.5.* Суїцидальна та девіантна поведінка як форми дезадаптивної поведінки.

Поняття про суїцид. Історичний аспект дослідження суїцидальної поведінки особистості. Соціальні та психологічні детермінанти суїциду.

Психологічна діагностика суїцидального ризику. Психопрофілактика суїцидальної поведінки.

Визначення девіантної поведінки. Типи девіантної поведінки. Чинники виникнення девіантної поведінки. Загальні підходи до психопрофілактики девіантної поведінки особистості.

**Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:**

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття (інші види занять)	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>7- й семестр</b>						
<b>Модуль 1. Охорона здоров'я працюючої людини.</b>						
Тема 1.1.	12	4	2	-	6	-
Тема 1.2.	10	2	2	-	6	-
Тема 1.3.	12	2	4	-	6	-
Модульний контроль	4	-	2	-	2	(модульна контрольна робота теми 1.1-1.3)
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
<b>Модуль 2. Психопрофілактика станів, ситуацій, поведінки ризику та адиктивної поведінки.</b>						
Тема 2.1.	10	4	2	-	4	-
Тема 2.2.	10	2	4	-	4	-
Тема 2.3.	8	2	2	-	4	-
Тема 2.4.	9	2	2	-	5	-
Тема 2.5.	9	2	2	-	5	-
Модульний контроль	6	-	2	-	4	(модульна контрольна робота теми 2.1-2.5)
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>52</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	

**Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1.1. Історія виникнення, розвитку й сучасний стан психогієни та психопрофілактики.	2
2	Тема 1.2. Проблема екстремальних впливів на психіку людини.	2

3, 4	Тема 1.3. Психосоціальні фактори та охорона здоров'я працюючої людини.	4
5	Модульний контроль	2
6	Тема 2.1. Психопрофілактика неврозів.	2
7, 8	Тема 2.2. Загальна характеристика психокорекційних заходів для людей з нервово-психічними розладами.	4
9	Тема 2.3. Психогігієна й психопрофілактика адиктивної поведінки.	2
10	Тема 2.4. Соціально-психологічні детермінанти адиктивної поведінки.	2
11	Тема 2.5. Суїцидальна та девіантна поведінка як форми дезадаптивної поведінки.	2
12	Модульний контроль	2
	Разом	24

### **Орієнтовна тематика індивідуальних завдань**

*Перелік рекомендованих тем для написання рефератів (індивідуальна самостійна робота здобувачів вищої освіти):*

1. Поняття «здоров'я», його зміст та критерії.
2. Функціональні можливості прояву здоров'я у різних сферах життєдіяльності.
3. Вплив життя на здоров'я.
4. Вплив умов довкілля на здоров'я.
5. Спадковість й заходи охорони здоров'я та їхній вплив на здоров'я.
6. Вплив культурного розвитку особистості на ставлення до себе.
7. Спрямованість поведінки людини на забезпечення свого здоров'я.
8. Вплив способу життя на довголіття.
9. Особливості особистісного реагування на хворобу. Іпохондрія. Психосоматика.
10. Хвороба як психологічна проблема та кризова ситуація.
11. Нормальне та патологічне старіння.
12. Ставлення людини до смерті.
13. Детермінанти гармонійного психічного та фізичного розвитку.
14. Засоби підвищення опірності організму та профілактики захворювань.
15. Концепція здорового життя. Фактори ризику.
16. Здорова психіка та її компоненти.
17. Принципи тренування психічних можливостей.
18. Відновлення організму після фізичних та розумових навантажень.
19. Біологічні ритми та наше життя.
20. Психіка та здоров'я (методи самонавіювання, гіпноз, аутогенне тренування).
21. Нетрадиційні засоби оздоровлення (йога, цигун-терапія, система Ніші).
22. Традиційні засоби відновлення здоров'я: лазня, сауна, масаж.
23. Особливості здоров'я в осіб, які мешкають на урбанізованих територіях.
24. Чинники ризику хвороб цивілізації.
25. Біологічний вік. Довгожителство. Попередження передчасного старіння.



26. Види психологічного стресу.
27. Емоції та емоційний стрес.
28. Квіткові терапії при стресі.
29. Вплив стресу на здоров'я людини.
30. Гендерні відмінності у формуванні проявів професійного стресу.
31. Особливості особистості та способи реагування на стрес.
32. Тимчасова динаміка та психологічна характеристика основних стадій («шок», «відмова», «вторгнення», «переживання», «вихід»), можливі негативні наслідки.
33. Синдром посттравматичного стресу.
34. Стреси в професіях, що допомагають.
35. Методи оптимізації рівня стресу.
36. Стресові ситуації у сфері праці та методи їх запобігання.
37. Адекватний вибір професії як фактор збереження та зміцнення благополуччя здорової людини.
38. Трудова діяльність, умови праці та їх впливи на здоров'я людини.
39. Роль самооцінки у професійній кар'єрі особистості.
40. Причини виникнення професійних деструкцій. Види деструкцій.
41. Особливості професійної мотивації та її функцій.
42. Система зовнішніх та внутрішніх мотиваційних факторів праці.
43. Стадії професійного розвитку.
44. Типологія професійних криз особистості.
45. Проблема суб'єктивної значущості та задоволеності працею.
46. Професійний стрес працівників розумової праці.
47. Поняття «успішна кар'єра» та умови її формування.
48. Вплив способу життя батьків на здоров'я майбутньої дитини.
49. Психологічна сумісність подружжя.
50. Типи батьківського відношення та можливі порушення у психічному розвитку дитини.
51. Психологічні особливості та психогігієна материнства, батьківства.
52. Психогігієна подружніх відносин.
53. Психологічний клімат у сім'ї та сімейні конфлікти.
54. Поняття, види, ознаки та способи терапії неврозів.
55. Причини зростання невротичних розладів.
56. Механізми формування неврозів.
57. Невроз та психологічні захисні механізми.
58. Особливості жіночих неврозів.
59. Фізіологічні засади залежностей, методи боротьби з ними.
60. Проблема пивного алкоголізму у сучасній Україні.
61. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини.
62. Причини та профілактика алкоголізму, тютюнопаління та наркоманії.
63. Жіночий алкоголізм, особливості, загроза здоров'ю.
64. Культура харчування та попередження шкідливих звичок у харчуванні.
65. Проблема сімейного алкоголізму.

66. Види та психологічні особливості адиктивних реалізацій.
67. Характерні риси аддикту.
68. Вплив суспільствана формування адиктивної поведінки.
69. Основні мотиви адиктивної поведінки.
70. Діагностика, психогенез та психотерапія сексоголізму.
71. Любовна залежність: форми, психодинаміка, варіанти взаємозалежних відносин.
72. Співзалежність та співадикція: варіанти, передумови, корекція.
73. Суїцид як форма девіантної поведінки.
74. Мотиви суїцидальної поведінки.

### **Форми та методи навчання і викладання**

Вивчення навчальної дисципліни реалізується в таких формах: навчальні заняття за видами (лекції, семінарські заняття), консультації, контрольні заходи, самостійна робота. У навчальній дисципліні використовуються такі методи навчання і викладання:

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж);наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження);
- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний;
- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий;
- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;
- самостійна робота.

### **Критерії оцінювання**

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою.

### **Форми поточного та підсумкового контролю**

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, розгляд практичних ситуацій, контрольної роботи, виконання тестових завдань.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену (сьомий семестр).

### **Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни**

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид	Загальна максимальна
-----------------------	-----------	-------------------------	----------------------

			навчальної роботи	сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль № 1	Лекції (активність на занятті) *	4	1	4
	Практичні заняття (активність на занятті)*	4	2	8
	Модульний контроль (усне опитування)*	1	12	12
Разом за модуль № 1				24
Модуль № 2	Лекції (активність на занятті) *	6	1	6
	Практичні заняття (активність на занятті)*	7	2	14
	Модульний контроль (усне опитування) *	1	12	12
Разом за модуль № 2				32
Разом за поточний контроль				56
II. Індивідуальна самостійна робота				14
III. Екзамен*				30
Разом за всі види навчальної роботи				100

\* – обов'язкові види навчального контролю.

### **Поточний контроль**

*Поточний контроль* проводиться на кожному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих знань, умінь, навичок під час виконання завдань.

*Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на лекційному занятті:*

1 бал – здобувач проявляє активність на лекції, приймає участь в обговоренні питань лекційного заняття, демонструючи вміння ведення діалогу, використовує попередньо отримані знання та міжпредметні зв'язки, веде конспект.

*Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському занятті:*

2 бали – здобувач вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтується в темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади; завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

1 бал – здобувач частково володіє матеріалом та може окреслити лише деякі проблеми теми; обґрунтування відповіді недостатнє.

0 балів – здобувач не знає відповіді на поставлені питання або поверхово розкрив лише окремі положення при цьому допустив суттєві помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, логіка викладання, культура мови, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, тощо), аналітичні міркування, логічна послідовність, вміння робити порівняння, висновки.

Модульний контроль є складовою поточного контролю і проводиться у вигляді усного опитування (співбесіди) в аудиторії під час проведення останнього практичного заняття в межах окремого залікового модуля.

*Критерії оцінювання знань здобувачів під час проведення модульного контролю:*

12 балів – здобувач продемонстрував особливі творчі здібності.

11 балів – здобувач вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні явища, факти, виявляючи особисту позицію щодо них.

10 балів – здобувач продемонстрував початкові творчі здібності, самостійно оцінює окремі факти, явища, ідеї.

9 балів – здобувач вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу.

8 балів – здобувач вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію і підтверджувати її.

7 балів – здобувач вміє застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій.

6 балів – здобувач відтворив значну частину теоретичного матеріалу і виявив розуміння основних положень.

5 балів – здобувач виявив вміння володіти матеріалом на рівні, вищому за початковий.

4 бали – здобувач володіє матеріалом на початковому рівні, матеріал відтворює на репродуктивному рівні.

3 бали – здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів.

2 бали – здобувач володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, виклав матеріал уривчастими реченнями, виявив здатність висловлювати думку на елементарному рівні.

1 бал – здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворив лише окремі факти, елементи, об'єкти.

0 балів – відповідь відсутня.

*Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів:*

14-12 балів – здобувач має послідовно, обґрунтовано та теоретично правильно викласти матеріал; продемонструвати здатність здійснювати порівняльний аналіз різних теорій, концепцій, здійснити критичний огляд визначень різними авторами, наведених в різних джерелах; продемонструвати

здатність робити логічні висновки та узагальнення; здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання; продемонструвати знання підручників, посібників, вміння аналізувати наукову літературу. Використано ілюстративний матеріал, презентація. Список використаної наукової літератури нараховує не менше 8 - 10 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії, здобувач продемонстрував вміння доповісти матеріал аудиторії, вільно ним володіє.

11 – 10 балів - Здобувач послідовно, обґрунтовано та теоретично правильно викладає матеріал; демонструє здатність здійснювати порівняльний аналіз різних теорій, концепцій, здійснює критичний огляд визначень різними авторами, наведених в різних джерелах; демонструє здатність робити логічні висновки та узагальнення; але не в повній мірі може аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання.

9-7 балів – здобувач правильно викладає матеріал, здійснює частково порівняльний аналіз деяких теорій, концепцій, частково демонструє здатність робити висновки та узагальнення, не аргументує власне ставлення до альтернативних поглядів на питання, не використовує фактичні дані.

6-4 бали здобувач вірно виконав більшу частину роботи, але при написанні допущені неточності, або відсутня мінімально необхідна кількість висновків, недостатньо логічних та обґрунтованих пояснень, допущені незначні помилки у формулюванні термінів і категорій. У матеріалах відсутні необхідні докази та аргументи. Або здобувач лише частково висвітлює тему. Зроблені висновки є помилковими. Реферат містить зайвий матеріал, що не відповідає змісту теми і свідчить про нездатність зрозуміти її зміст.

3-1 бали здобувач зовсім не висвітлює дискусійну тему або висвітлює її неправильно.

0 балів - текст реферату є повністю ідентичним тексту підручника чи конспекту або повністю ідентичним реферату з інтернету.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час доповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно та письмово представити звітний матеріал.

### **Підсумковий контроль**

#### **Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені**

30 балів ставиться, якщо основні питання розкриті на високому теоретичному і практичному рівнях, здобувач без ускладнень орієнтується в матеріалі, повністю відповідає на додаткові запитання. Якість відповідей свідчить про вільне володіння матеріалом лекційних і практичних занять, а також про ознайомлення з додатковим матеріалом з навчальної дисципліни.

29 - 25 балів ставиться, якщо розкриті основні питання, а на додаткові здобувач відповідає не повністю. Якість відповідей виявляє вільне володіння

лекційним і практичним матеріалом. Ознайомлення з додатковими джерелами не систематизовано.

24 – 17 балів ставиться, якщо здобувач володіє тільки загальним поняттєвим апаратом, він у цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але при розкритті основних питань допускає суттєві неточності.

16 – 9 балів ставиться якщо здобач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом: недостатньо розкриті зміст теоретичного питання, не виконане практичне завдання, допускаються суттєві помилки.

8-1 бали ставиться, якщо здобувач робить принципові помилки у відповідях, не може дати обґрунтовані відповіді на всі основні питання викладача, не орієнтується в основних теоретичних і практичних положеннях курсу, або не засвоїв окремі розділи курсу.

0 балів ставиться у разі відсутності будь-якого розуміння навчального матеріалу.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі у формі усного екзамену.

Кожен варіант екзаменаційного білету складається з трьох питань. Відповіді на питання оцінюються за критеріями досягнення нормативних результатів навчання. Основними вимогами є розуміння ідей та положень, здатність вичерпано та аргументовано їх викласти, висловити та обґрунтувати власну позицію з питань, що розглядаються в ході вивчення дисципліни, продемонструвати вміння використання отриманих знань на практиці.

#### **Перелік теоретичних питань для підготовки до екзамену:**

1. Визначення предмету психогігієни та психопрофілактики.
2. Історичний огляд розвитку психогігієнічних та психопрофілактичних проблем у суспільстві.
3. Становлення наукової психогігієни та психопрофілактики.
4. Сучасні етапи психопрофілактичної роботи.
5. Проблема екстремального впливу на нервово-психічну сферу людини в процесі її діяльності.
6. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.
7. Монотонність і нервове стомлення. Проблема стомлення дітей, проблема адаптації.
8. Історичний розвиток проблеми екстремальних впливів на психіку людини.
9. Екстремальні впливи та стрес і дістрес.
10. Взаємозв'язок психологічної системи діяльності та стресу.
11. Причини виникнення інформаційного, професійного та психологічного стресів.
12. Вплив особистісних особливостей на стресостійкість людини. Використання спеціальних психологічних прийомів для регуляції стресостійкості.
13. Значення фізичних подразників в професійних умовах, їх вплив на соматичні захворювання.

14. Роль психосоціальних подразників, що виникають у соціальному процесі, діють у соціальній структурі й впливають на організм через механізми сприйняття й використання життєвого досвіду.

15. Характеристика патогенних механізмів, які можуть бути когнітивними, емоційними, поведінковими й/або фізіологічними.

16. Визначення понять здоров'я та благополуччя.

17. Концепція якості життя.

18. Реакції на стрес в умовах роботи.

19. Потенційні стресори на робочому місці.

20. Індивідуальні розходження в сприйнятливості до стресу. Сприйнятливість або уразливість. Ресурси стійкості до стресу.

21. Психопрофілактичні принципи поліпшення обстановки на роботі.

22. Визначення поняття «невроз» та причин виникнення неврозів.

23. Групи причин: 1) психічна травма; 2) преневротичні патохарактерологічні радикали; 3) порушення системи відносин і дисгармонія сімейних відносин; 4) дисгармонія сімейного виховання.

24. Визначення параметрів виховного процесу. Риси патогенних типів виховання. Провідний зміст патогенного конфлікту при неврозах.

25. Загальна характеристика психокорекційних заходів для людей з нервово-психічними розладами.

26. Теоретична та методологічна база психологічної корекції як особливої форми психологічного впливу.

27. Діагностична робота з контингентами ризику.

28. Афективно-емоційна сфера невротичних людей. Особливості їх спілкування, соціальних відносин.

29. Вольова сфера (довільність поведінки).

30. Мотиваційна сфера. Самосвідомість і самооцінка.

31. Психологічний захист.

32. Характеристики психокорекційного впливу на людину у невротичних та преневротичних станах.

33. Загальна характеристика психокорекційного комплексу.

34. Визначення адиктивної поведінки та факторів, що впливають на її розвиток.

35. Порушення почуття психологічного комфорту у повсякденному житті.

36. Способи зміни емоційного стану по адиктивному механізму.

37. Характеристика «мислення за бажанням».

38. Особливості міжособистісних відносин адикта.

39. Динаміка розвитку адиктивної поведінки. Характеристика етапів формування адиктивної поведінки.

40. Соціально-психологічні детермінанти адиктивної поведінки. Причини виникнення адиктивної поведінки.

41. Вплив суспільства в цілому на розвиток адиктивних форм поведінки.

42. Вплив близького оточення на формування адиктивної поведінки особистості.

43. Вікові, гендерні, освітні особливості розвитку адиктивної поведінки.
44. Профілактика адиктивної поведінки.
45. Принципи створення антиадиктивних програм.
46. Поняття про суїцид.
47. Історичний аспект дослідження суїцидальної поведінки особистості.
48. Соціальні та психологічні детермінанти суїциду.
49. Психологічна діагностика суїцидального ризику.
50. Психопрофілактика суїцидальної поведінки.
51. Визначення девіантної поведінки. Типи девіантної поведінки.
52. Чинники виникнення девіантної поведінки.
53. Загальні підходи до психопрофілактики девіантної поведінки особистості.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських занять за рекомендованою та додатковою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Сумлінне дотримання розкладу занять з навчальної дисципліни. Кожне пропущене заняття відпрацьовується у позанавчальні години.
3. З метою зосередженості уваги на засвоєнні матеріалу з теми, що вивчається, під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача. Робота у Zoom з увімкненою камерою.
4. Відпрацьовування здобувачами незасвоєних тем викладачеві в індивідуальному порядку у позааудиторний час.
5. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.
6. Здобувачі повинні діяти відповідно до політики НУЦЗ України щодо академічної доброчесності: при виконанні індивідуальної самостійної роботи до захисту допускаються реферати, які містять не менше 60 % оригінального тексту при перевірці на плагіат, есе – 70 %.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Література**

##### **Базова**

1. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальність 053 – Психологія, галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки.
2. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 91 с.
3. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.



4. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник – Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. – 608 с.

5. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: Навчальний посібник.– Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 380с.

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

7. Тимофєєва М.П. Психологія здоров'я / М.П. Тимофєєва, О.В. Двіжова. – Чернівці: Книги XXI, 2009. – 296 с.

#### Додаткова

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. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: Підручник. – К.: КНЕУ, 2003. – 367 с.

4. Лукашевич Н. П., Сингаевская И. В., Бондарчук Е. И. Психология труда: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Н. П. Лукашевича. — К.: МАУП, 1997. – 320 с.

5. Основи психогігієни молоді людини: навчально-методичний посібник / О.Є. Менших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. – Черкаси, 2010. – 76 с.

6. Пясецька Н.А. Психогігієна: навчально-методичний посібник. – Умань.: ВІЗАВІ, 2015 – 150 с.

2.9. Сердюк А.М. Психогігієна дітей и подростков, страдаючих хронічними соматическими захворюваннями. – Вінниця: Нова книга, 2012. – 336 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище навчання –  
<https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

#### Розробник:

доцент кафедри ПДОУ,  
кандидат біологічних наук,  
доцент

**ЮЛІЯ ІЛЬІНА**