НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОГІГІЄНА ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ»

професійний (вибірковий) освітній компонент

за освітньо-професійною програмою «Робота з персоналом»
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 персоналу організацій»

2023 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація.

Навчальна дисципліна «Психогігієна персоналу організацій» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу професійного (вибіркового) освітнього компоненту. Її вивчення передбачає підвищення професійної компетентності психологів при роботі з персоналом в організаціях та сприяє ефективній самореалізації їх як фахівців. Вона спрямована на засвоєння здобувачами основних теоретичних знань і практичних навичок психогігієни праці та психопрофілактики 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 різних факторів на здоров'я людини, її психічне благополуччя під впливом цих факторів; формування прикладних умінь стосовно застосування знань з психогігієни і психопрофілактики для збереження та підвищення здоров'я фахівців, що працюють 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
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 (в соавторстве). - Экологические факторы в развитии аллергии. Материалы международной научно-

	практической конференции «Мир. Война. История». Харьков. - Отдаленные последствия интенсивных физических нагрузок для репродукции// Наукові праці Волинського державного ун-ту «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», Луцьк.

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; 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)
Статус дисципліни	Професійна (вибіркова)
Рік підготовки	4 курс
Семестр	8
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	90
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	14
- практичні заняття (годин)	16
- семінарські заняття (годин)	-
- лабораторні заняття (годин)	-

– курсова робота (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	60
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	-
- підсумковий контроль	Диференційний залік

Передумови вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з загальної психології, соціальної, вікової та геронтопсихології, психодіагностики, клінічної та патопсихології, організаційної психології, психології екстремальних та кризових ситуацій в організації, психологічного консультування персоналу організацій.

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньо-професійної програми «Робота з персоналом» 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
Дисциплінарні результати навчання	
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР 18
Застосовувати психологічні технології в роботі з організацією, групою і особистістю, інтерактивні методи орієнтовані на особистісний ріст керівників та персоналу	ФР 19

Виявляти проблеми психологічного характеру під час аналізу конкретних організаційних ситуацій.	ФР 25

- 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 використовувати нові методи та техніки під час застосування психологічних технологій.	ФК1
Здатність до опанування методик побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності), індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм; принципів підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.	ФК5

Програма навчальної дисципліни
Теми навчальної дисципліни:

Модуль 1. Охорона здоров'я працюючої людини.

Тема 1.1. Психогігієна як наука і практика.

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

Тема 1.2. Психологія здоров'я. Поняття хвороби. Охорона здоров'я працюючої людини.

Поняття здоров'я. Моделі здоров'я. Складові психічного здоров'я. Фактори впливу на здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Психічне здоров'я та благополуччя.

Поняття хвороби. Внутрішня картина хвороби. Етапи переживання хвороби у часі. Типи особистісного реагування на хворобу.

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.

Тема 1.3. Проблема екстремальних впливів на психіку людини та професійний стрес.

Історичний розвиток проблеми екстремальних впливів на психіку людини. 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, проблема адаптації.

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.

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

Модуль 2. Психогігієна праці, побуту та сім'ї. Невроз та адикції.

Тема 2.1 . Порівняльно-вікові особливості психогігієни.

Ранній дитячий вік. Психогігієна підліткового віку. Психогігієна юнацького віку. Психогігієна зрілого віку. Психогігієна старості.

Тема 2.2. Психогігієна праці та побуту.

Психогігієна праці фахівців різних професійних напрямків. Реакції на стрес в умовах роботи. Перевтомлення та його профілактика. Розподіл часу і повсякденний порядок виконання справ. Психопрофілактика станів, ситуацій, поведінки ризику та адиктивної поведінки.

Тема 2.3. Психогігієна сім'ї та статевого життя.

Предмет и задачі психогігієни сім'ї. Фактори ризику у сімейних відносинах. Профілактика залежної поведінки у сімейних відносинах. Психогігієна сім'ї.

Тема 2.4. Ситуації ризику. Неврози. Адиктивна поведінка.

Ситуації ризику. Діагностична робота з контингентами ризику. Психогігієна і психопрофілактика адиктивної поведінки (Загальна характеристика адиктивної поведінки. Причини виникнення адиктивної поведінки). Вибір об'єктів адикції. Динаміка адиктивної поведінки. Роль сім'ї у формуванні адиктиктивної поведінки. Прояви адиктивної поведінки. Формування залежності у дорослих. Характеристика корекційних антіадиктивних програм.

Психопрофілактика неврозів.

Визначення поняття «невроз» та причин виникнення неврозів. Групи причин: 1) психічна травма; 2) преневротичні патохарактерологічні радікали; 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.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.

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
7- й семестр						
Модуль 1. Охорона здоров'я працюючої людини.						
Тема 1.1.	12	2	2	-	8	-
Тема 1.2.	12	2	2	-	8	-
Тема 1.3.	12	2	2	-	8	-
Модульний контроль	6	-	2	-	4	(модульна контрольна робота тем 1.1-1.3)
Разом за модулем 1	42	6	8	-	28	
Модуль 2. Психопрофілактика станів, ситуацій, поведінки ризику та адиктивної поведінки.						
Тема 2.1.	12	2	2	-	8	-
Тема 2.2.	12	2	2	-	8	-
Тема 2.3.	12	2	2	-	8	-
Тема 2.4.	12	2	2	-	8	(модульна контрольна робота з тем 2.1-2.4
Разом за модулем 2	48	8	8	-	32	

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

1	Тема 1.1. Історія виникнення, розвитку й сучасний стан психогігієни та психопрофілактики.	2
2	Тема 1.2. Психологія здоров'я. Поняття хвороби. Охорона здоров'я працюючої людини.	2
3	Тема 1.3. Проблема екстремальних впливів на психіку людини та професійний стрес.	2
4	Модульний контроль	2
5	Тема 2.1. Порівняльно-вікові особливості психогігієни.	2
6	Тема 2.2. Психогігієна праці та побуту.	2
7	Тема 2.3. Психогігієна сім'ї та статевого життя.	2
8	Тема 2.4. Ситуації ризику. Неврози. Адиктивна поведінка. Модульний контроль	2
	Разом	16

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, цігун-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. Довгожительство. Попередження передчасного старіння.

26. Види психологічного стресу.

27. Емоції та емоційний стрес.

28. Квіткотерапія при стресі.

29. Вплив стресу на здоров'я людини.

30. Гендерні відмінності у формуванні проявів професійного стресу.

32. Особливості особистості та способи реагування на стрес.

33. Тимчасова динаміка та психологічна характеристика основних стадій («шок», «відмова», «вторгнення», «переживання», «вихід»), можливі негативні наслідки.

34. Синдром посттравматичного стресу.

35. Стреси в професіях, що допомагають.

36. Методи оптимізації рівня стресу.

37. Стресові ситуації у сфері праці та методи їх запобігання.

38. Адекватний вибір професії як фактор збереження та зміцнення благополуччя здорової людини.

39. Трудова діяльність, умови праці та їх впливи на здоров'я людини.

40. Роль самооцінки у професійній кар'єрі особистості.

41. Причини виникнення професійних деструкцій. Види деструкцій.

42. Особливості професійної мотивації та її функцій.

43. Система зовнішніх та внутрішніх мотиваційних факторів праці.

44. Стадії професійного розвитку.

45. Типологія професійних криз особистості.

46. Проблема суб'єктивної значущості та задоволеності працею.

47. Професійний стрес працівників розумової праці.

48. Поняття «успішна кар'єра» та умови її формування.

49. Вплив способу життя батьків на здоров'я майбутньої дитини.

50. Психологічна сумісність подружжя.

51. Типи батьківського відношення та можливі порушення у психічному розвитку дитини.

52. Психологічні особливості та психогігієна материнства, батьківства.

53. Психогігієна подружніх відносин.

54. Психологічний клімат у сім'ї та сімейні конфлікти.

55. Поняття, види, ознаки та способи терапії неврозів.

56. Причини зростання невротичних розладів.

57. Механізми формування неврозів.

58. Невроз та психологічні захисні механізми.

59. Особливості жіночих неврозів.

60. Фізіологічні засади залежностей, методи боротьби з ними.

61. Проблема пивного алкоголізму у сучасній Україні.

62. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини.

63. Причини та профілактика алкоголізму, тютюнопаління та наркоманії.

64. Жіночий алкоголізм, особливості, загроза здоров'ю.

65. Культура харчування та попередження шкідливих звичок у харчуванні.

66. Проблема сімейного алкоголізму.

67. Види та психологічні особливості адиктивних реалізацій.

68. Характерні риси аддикту.

69. Вплив суспільствана формування адиктивної поведінки.

70. Основні мотиви адиктивної поведінки.

71. Діагностика, психогенез та психотерапія сексоголізму.

72. Любовна залежність: форми, психодинаміка, варіанти взаємозалежних відносин.

73. Співзалежність та співаддикція: варіанти, передумови, корекція.

74. Суїцид як форма девіантної поведінки.

75. 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, контрольних робіт, виконання тестових завдань.

Підсумковий контроль диференційний залік (восьмий семестр).

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

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
І. Поточний контроль				
Модуль № 1	Лекції (активність на занятті) *	3	2	6
	Семінарські заняття (активність на занятті)*	3	4	12
	Модульний контроль *	1	12	12
Разом за модуль № 1				30
Модуль № 2	Лекції (активність на занятті) *	4	2	8
	Практичні заняття (активність на занятті)*	4	4	16
	Модульний контроль *	1	12	12
Разом за модуль № 2				36
Разом за поточний контроль				66
ІІ. Індивідуальна самостійна робота				34
Разом за всі види навчальної роботи				100

* – обов'язкові види навчального контролю.

Поточний контроль

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському 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 та навичок під час виконання практичних завдань.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на лекційному занятті:

2 бали – 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.

1 бал – здобувач веде конспект лекційного заняття.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному

занятті:

4 бали – здобувач вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтується в темі та аргументовано висловлює свої думки, спирається на отримані раніше знання, уміння та навички з інших предметів, наводить приклади; завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

3 бали - здобувач володіє навчальним матеріалом на достатньому рівні, орієнтується в темі та висловлює свої думки, наводить приклади; на питання дана відповідь, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

2 бали - здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні відтворення, орієнтується в темі, наводить приклади; на питання дана відповідь, 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 контрольної роботи та виконання тестового завдання в аудиторії під час проведення спеціально відведеного або останнього 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.

Модуль 1.

1. Визначення предмету психогігієни та психопрофілактики.
2. Історичний огляд розвитку психогігієнічних та психопрофілактичних проблем у суспільстві. Становлення наукової психогігієни та психопрофілактики.
3. Сучасні етапи психопрофілактичної роботи.
4. Поняття здоров’я.
5. Моделі здоров’я.
6. Складові психічного здоров’я. Фактори впливу на здоров’я.
7. Внутрішня картина здоров’я.
8. Психічне здоров’я та благополуччя.
9. Поняття хвороби. Внутрішня картина хвороби. Етапи переживання хвороби у часі.
10. Типи особистісного реагування на хворобу.
11. Значення фізичних подразників в професійних умовах, їх вплив на соматичні захворювання.
12. Роль психосоціальних подразників, що виникають у соціальному процесі, діють у соціальній структурі й впливають на організм через механізми сприйняття й використання життєвого досвіду.
13. Характеристика патогенних механізмів, які можуть бути когнітивними, емоційними, поведінковими й/або фізіологічними.
14. Співвідношення понять здоров’я та благополуччя.
15. Концепція якості життя.
16. Реакції на стрес в умовах роботи. Потенційні стресори на робочому місці.
17. Історичний розвиток проблеми екстремальних впливів на психіку людини.
18. Проблема екстремального впливу на нервово-психічну сферу людини в процесі її діяльності.
19. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.
20. Монотонність і нервове стомлення. Проблема стомлення, проблема адаптації.
21. Екстремальні впливи та стрес і дістрес.
22. Взаємозв’язок психологічної системи діяльності та стресу.

23. Причини виникнення інформаційного, професійного та психологічного стресів.

24. Вплив особистісних особливостей на стресостійкість людини.

25. Використання спеціальних психологічних прийомів для регуляції стресостійкості.

26. Індивідуальні розходження в сприйнятливості до стресу.

27. Сприйнятливість або уразливість. Ресурси стійкості до стресу.

28. Психопрофілактичні принципи поліпшення обстановки на роботі.

Модуль 2

1. Порівняльно-вікові особливості психогігієни.

2. Психогігієна раннього дитячого віку.

3. Психогігієна підліткового віку.

4. Психогігієна юнацького віку.

5. Психогігієна зрілого віку.

6. Психогігієна старості.

7. Психогігієна праці фахівців різних професійних напрямків.

8. Реакції на стрес в умовах роботи.

9. Перевтомлення та його профілактика.

10. Розподіл часу і повсякденний порядок виконання справ.

11. Психопрофілактика станів, ситуацій, поведінки ризику та адиктивної поведінки.

12. Предмет и задачі психогігієни сім'ї.

13. Фактори ризику у сімейних відносинах.

14. Профілактика залежної поведінки у сімейних відносинах.

15. Психогігієна сім'ї.

16. Ситуації ризику.

17. Діагностична робота з контингентами ризику.

18. Психогігієна і психопрофілактика адиктивної поведінки (Загальна характеристика адиктивної поведінки. Причини виникнення адиктивної поведінки).

19. Вибір об'єктів адикції.

20. Динаміка адиктивної поведінки.

21. Роль сім'ї у формуванні адиктиктивної поведінки.

22. Прояви адиктивної поведінки.

23. Вікові, гендерні, професійні особливості розвитку адиктивної поведінки

24. Формування залежності у дорослих.

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

26. Вплив близького оточення на формування адиктивної поведінки особистості.

27. Характеристика корекційних антіадиктивних програм.

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

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

30. Провідний зміст патогенного конфлікту при неврозах.

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

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

33. Діагностична робота з контингентами ризику.

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

35. Вольова сфера (довільність поведінки) невротичних людей.

36. Мотиваційна сфера невротичних людей.

37. Самосвідомість і самооцінка невротичних людей .

38. Психологічний захист. Характеристики психокорекційного впливу на людину у невротичних та преневротичних станах.

39. Загальна характеристика психокорекційного комплексу.

40. Порушення почуття психологічного комфорту у повсякденному житті.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

Індивідуальна самостійна робота є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі есе, реферату та презентації.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів:

34 - 30 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.

29 – 21 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.

20 - 15 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.

14 – 9 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.

8 - 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 звітній матеріал.

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 «Робота з персоналом» 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-ХХІ, 2009. – 380с.

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

7. Тимофєєва М.П. Психологія здоров'я / М.П. Тимофєєва, О.В. Двіжова. – Чернівці: Книги ХХІ, 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 психогігігєни молодої 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. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями. – Вінниця: Нова книга, 2012. – 336 с.

Інформаційні ресурси

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

Розробник:
доцент кафедри ПДОУ,
кандидат біологічних наук,
доцент **ЮЛІЯ ІЛЬЇНА**

Критерії оцінювання
Форми поточного та підсумкового контролю

Для оцінки знань здобувачів використовується поточний та підсумковий контролі.

Підсумкова форма контролю – диференційний залік (у восьмому семестрі).

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
І. Поточний контроль				
Модуль № 1	Лекції (активність на занятті) *	3	2	6
	Семінарські заняття (активність на занятті)*	3	4	12
	Модульний контроль *	1	12	12
Разом за модуль № 1				30
Модуль № 2	Лекції (активність на занятті) *	4	2	8
	Практичні заняття (активність на занятті)*	4	4	16

	Модульний контроль *	1	12	12
Разом за модуль № 2				36
Разом за поточний контроль				66
ІІ. Індивідуальна самостійна робота				34
Разом за всі види навчальної роботи				100

* – обов'язкові види навчального контролю.

Поточний контроль

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському 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 та навичок під час виконання практичних завдань.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на лекційному занятті:

2 бали – 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.

1 бал – здобувач веде конспект лекційного заняття.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті:

4 бали – здобувач вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтується в темі та аргументовано висловлює свої думки, спирається на отримані раніше знання, уміння та навички з інших предметів, наводить приклади; завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

3 бали - здобувач володіє навчальним матеріалом на достатньому рівні, орієнтується в темі та висловлює свої думки, наводить приклади; на питання дана відповідь, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

2 бали - здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні відтворення, орієнтується в темі, наводить приклади; на питання дана відповідь, 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 контрольної роботи та виконання тестового завдання в аудиторії під час проведення спеціально відведеного або останнього 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.

Модуль 1.

1. Визначення предмету психогігієни та психопрофілактики.
2. Історичний огляд розвитку психогігієнічних та психопрофілактичних проблем у суспільстві. Становлення наукової психогігієни та психопрофілактики.
3. Сучасні етапи психопрофілактичної роботи.
4. Поняття здоров’я.
5. Моделі здоров’я.
6. Складові психічного здоров’я. Фактори впливу на здоров’я.
7. Внутрішня картина здоров’я.
8. Психічне здоров’я та благополуччя.

9. Поняття хвороби. Внутрішня картина хвороби. Етапи переживання хвороби у часі.

10.Типи особистісного реагування на хворобу.

11. Значення фізичних подразників в професійних умовах, їх вплив на соматичні захворювання.

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

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

14. Співвідношення понять здоров'я та благополуччя.

15. Концепція якості життя.

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

17. Історичний розвиток проблеми екстремальних впливів на психіку людини.

18. Проблема екстремального впливу на нервово-психічну сферу людини в процесі її діяльності.

19. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.

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

21. Екстремальні впливи та стрес і дістрес.

22. Взаємозв'язок психологічної системи діяльності та стресу.

23. Причини виникнення інформаційного, професійного та психологічного стресів.

24. Вплив особистісних особливостей на стресостійкість людини.

25. Використання спеціальних психологічних прийомів для регуляції стресостійкості.

26. Індивідуальні розходження в сприйнятливості до стресу.

27. Сприйнятливість або уразливість. Ресурси стійкості до стресу.

28. Психопрофілактичні принципи поліпшення обстановки на роботі.

Модуль 2

1. Порівняльно-вікові особливості психогігієни.

2. Психогігієна раннього дитячого віку.

3. Психогігієна підліткового віку.

4. Психогігієна юнацького віку.

5. Психогігієна зрілого віку.

6. Психогігієна старості.

7. Психогігієна праці фахівців різних професійних напрямків.

8. Реакції на стрес в умовах роботи.

9. Перевтомлення та його профілактика.

10. Розподіл часу і повсякденний порядок виконання справ.

11. Психопрофілактика станів, ситуацій, поведінки ризику та адиктивної поведінки.

12. Предмет и задачі психогігієни сім’ї.

13. Фактори ризику у сімейних відносинах.

14. Профілактика залежної поведінки у сімейних відносинах.

15. Психогігієна сім’ї.

16. Ситуації ризику.

17. Діагностична робота з контингентами ризику.

18. Психогігієна і психопрофілактика адиктивної поведінки (Загальна характеристика адиктивної поведінки. Причини виникнення адиктивної поведінки).

19. Вибір об'єктів адикції.

20. Динаміка адиктивної поведінки.

21. Роль сім'ї у формуванні адиктиктивної поведінки.

22. Прояви адиктивної поведінки.

23. Вікові, гендерні, професійні особливості розвитку адиктивної поведінки

24. Формування залежності у дорослих.

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

26. Вплив близького оточення на формування адиктивної поведінки особистості.

27. Характеристика корекційних антіадиктивних програм.

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

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

30. Провідний зміст патогенного конфлікту при неврозах.

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

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

33. Діагностична робота з контингентами ризику.

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

35. Вольова сфера (довільність поведінки) невротичних людей.

36. Мотиваційна сфера невротичних людей.

37. Самосвідомість і самооцінка невротичних людей .

38. Психологічний захист. Характеристики психокорекційного впливу на людину у невротичних та преневротичних станах.

39. Загальна характеристика психокорекційного комплексу.

40. Порушення почуття психологічного комфорту у повсякденному житті.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи
здобувачів вищої освіти:

Індивідуальна самостійна робота є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі есе, реферату та презентації.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів:

34 - 30 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.

29 – 21 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.

20 - 15 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.

14 – 9 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.

8 - 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 звітній матеріал.

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, цігун-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. Довгожительство. Попередження передчасного старіння.
26. Види психологічного стресу.
27. Емоції та емоційний стрес.
28. Квіткотерапія при стресі.
29. Вплив стресу на здоров'я людини.
30. Гендерні відмінності у формуванні проявів професійного стресу.

32. Особливості особистості та способи реагування на стрес.

33. Тимчасова динаміка та психологічна характеристика основних стадій («шок», «відмова», «вторгнення», «переживання», «вихід»), можливі негативні наслідки.

34. Синдром посттравматичного стресу.

35. Стреси в професіях, що допомагають.

36. Методи оптимізації рівня стресу.

37. Стресові ситуації у сфері праці та методи їх запобігання.

38. Адекватний вибір професії як фактор збереження та зміцнення благополуччя здорової людини.

39. Трудова діяльність, умови праці та їх впливи на здоров'я людини.

40. Роль самооцінки у професійній кар'єрі особистості.

41. Причини виникнення професійних деструкцій. Види деструкцій.

42. Особливості професійної мотивації та її функцій.

43. Система зовнішніх та внутрішніх мотиваційних факторів праці.

44. Стадії професійного розвитку.

45. Типологія професійних криз особистості.

46. Проблема суб'єктивної значущості та задоволеності працею.

47. Професійний стрес працівників розумової праці.

48. Поняття «успішна кар'єра» та умови її формування.

49. Вплив способу життя батьків на здоров'я майбутньої дитини.

50. Психологічна сумісність подружжя.

51. Типи батьківського відношення та можливі порушення у психічному розвитку дитини.

52. Психологічні особливості та психогігієна материнства, батьківства.

53. Психогігієна подружніх відносин.

54. Психологічний клімат у сім'ї та сімейні конфлікти.

55. Поняття, види, ознаки та способи терапії неврозів.

56. Причини зростання невротичних розладів.

57. Механізми формування неврозів.

58. Невроз та психологічні захисні механізми.

59. Особливості жіночих неврозів.

60. Фізіологічні засади залежностей, методи боротьби з ними.

61. Проблема пивного алкоголізму у сучасній Україні.

62. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини.

63. Причини та профілактика алкоголізму, тютюнопаління та наркоманії.

64. Жіночий алкоголізм, особливості, загроза здоров'ю.

65. Культура харчування та попередження шкідливих звичок у харчуванні.

66. Проблема сімейного алкоголізму.

67. Види та психологічні особливості адиктивних реалізацій.

68. Характерні риси аддикту.

69. Вплив суспільствана формування адиктивної поведінки.

70. Основні мотиви адиктивної поведінки.

71. Діагностика, психогенез та психотерапія сексоголізму.

72. Любовна залежність: форми, психодинаміка, варіанти взаємозалежних відносин.

73. Співзалежність та співаддикція: варіанти, передумови, корекція.

74. Суїцид як форма девіантної поведінки.

75. Мотиви суїцидальної поведінки.

Підсумковий контроль успішності диференційний залік

Політика викладання навчальної дисципліни

6. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських занять за рекомендованою та додатковою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

7. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни. Кожне пропущене заняття відпрацьовується у позанавчальні години.

8. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

4. Здобувачі повинні діяти відповідно до політики НУЦЗ України щодо академічної доброчесності: при виконанні індивідуальної самостійної роботи до захисту допускаються реферати, які містять не менше 70 % оригінального тексту при перевірці на плагіат, есе – 70 %.

Рекомендовані джерела інформації

Література

Базова

1. Освітньо-професійна програма «Робота з персоналом» 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 Львіської політехніки, 2016. – 608 с.

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

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

7. Тимофєєва М.П. Психологія здоров’я / М.П. Тимофєєва, О.В. Двіжова. – Чернівці: Книги ХХІ, 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 психогігігєни молодої 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. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями. – 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 ІЛЬЇНА**