

**Національний університет
«Одеська юридична академія»
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ
«Основи психогієни»**



Освітня програма	Рівень вищої освіти	Форма навчання	Курс вивчення	Семестр вивчення	Кількість кредитів
Психологія	Перший (бакалаврський) рівень	Денна/заочна	4	8	4

Викладачі навчальної дисципліни	<p style="text-align: center;">Татьянчиков Андрій Олександрович, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія» кандидат психологічних наук, доцент, Одеса вул. Академічна, 9 каб. 28 e-mail: a.tatianchikov@gmail.com</p>
---------------------------------	---

Короткий опис навчальної дисципліни	<p>Вивчення дисципліни «Основи психогієни» обумовлено зростанням негативного впливу на психіку людини соціальних, економічних, техногенних та екологічних процесів, які відбуваються у державі та суспільстві в умовах сьогодення. Навчальна дисципліна спрямована на вивчення психічного стану людини в умовах впливу на неї факторів зовнішнього середовища, надання рекомендацій щодо зміцнення та збереження нервово-психічного здоров'я людини.</p> <p>У процесі опанування дисципліни вивчаються: предмет і завдання психогієни як науки, поняття психічного, соціального та фізичного здоров'я; структура, методологія та методи сучасної психогієни; рівні, принципи та напрямки психогієни; фактори негативного впливу на психічне здоров'я та попередження його погіршення; психічне здоров'я, його показники, причини порушення та умови збереження; психологічні основи здорового способу життя; природа, види, фази стресу та його вплив на психічне здоров'я людини; психогієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу; психогієнічні вимоги до тривалості окремих видів діяльності; види та фактори психосоматичних розладів; психогієнічні вимоги до організації побуту та відпочинку; характеристику та класифікацію основних засобів саморегуляції емоційних станів.</p> <p>Вивчення дисципліни сприяє підвищенню професійного компетентності психологів, їх ефективній самореалізації як фахівців.</p>
-------------------------------------	---

Мета навчальної дисципліни	Мета даного навчального курсу полягає у розкритті змісту, структури та чинників психічного здоров'я, гармонійної особистості, суб'єктивного благополуччя особистості; формуванні у майбутніх фахівців навичок саморозвитку, самокерування та профілактики дисгармоній особистості.
----------------------------	--

Мова викладання	Українська
-----------------	------------

Навчальне навантаження	Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Самостійна робота, год.	Загальна кількість год.
Денна форма	26	34	60	120
Заочна форма	8	4	108	120

Зв'язок з програмними результатами навчання	
Шифр програмного РН	Результати навчання цієї навчальної дисципліни деталізують такі програмні результати навчання :
ПРН301	Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
ПРН302	Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань, в тому числі в правоохоронній галузі.
ПРНУ06	Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
ПРНА02	Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
ПРНА04	Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Результати навчання			
Символ ПРН	Після успішного завершення курсу цієї навчальної програми здобувач вищої освіти буде:	Методи викладання і навчання	Методи оцінювання досягнення ПРН
ПРН301 ПРНА02	Володіти структурою, методологію та методами сучасної психогієни; розуміти психологічні основи здорового способу життя	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування

ПРН301 ПРНА02	Знати основні принципи вікової психогієни, володіти методами психопрофілактики дисгармоній особистості в різні вікові періоди	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРН3 02	Знати основні дисгармонійні чинники навчальної та професійної діяльності особистості, сімейного життя, побуту та відпочинку	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРНУ06 ПРНА02	планувати та проводити психогієнічні заходи в умовах навчально-виховного процесу школи та виробництва	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРНА04	Відповідально ставитись до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вживати заходів щодо його збереження	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування

Зміст навчання			
Тема за п/п	Назва теми	Посилання на ПРН модуля	Л/ПЗ/СРЗ, (год., форма навчання (ф/н))
Тема 1.	Базові відомості про психогієну	ПРН301 ПРНА02	2/2/4 (денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 2.	Поняття психічного здоров'я особистості	ПРН301 ПРНА02	2/2/4 (денна ф/н) -/-/8 (заочна ф/н)
Тема 3.	Стрес та психічна напруга	ПРН301 ПРНА02	2/2/4 (денна ф/н) -/1/8 (заочна ф/н)
Тема 4.	Психогієна емоційної сфери	ПРН302 ПРНА 04	2/2/4(денна ф/н) 1/1/10 (заочна ф/н)
Тема 5.	Психогієна дошкільного та молодшого шкільного віку	ПРН301 ПРНА02	2/2/4(денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 6.	Психогієна в підлітковому та юнацькому віці	ПРН301 ПРНА02	2/2/4(денна ф/н) 1/-/10 (заочна ф/н)
Тема 7.	Психогієна навчання та розумової діяльності	ПРНА02 ПРНА04	2/4/6(денна ф/н) -/-/10 (заочна ф/н)
Тема 8.	Психогієна сім'ї та статевого життя	ПРНА02 ПРНА04	2/2/4(денна ф/н) 1/-/10 (заочна ф/н)
Тема 9.	Психогієна побуту та відпочинку	ПРНА02 ПРНА04	2/2/4 (денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 10.	Проблеми психопрофілактики	ПРН302 ПРНА02	2/4/8(денна ф/н) -/-/10 (заочна ф/н)
Тема 11.	Психогієна професійної діяльності психолога	ПРНУ06 ПРНА02	2/4/6 (денна ф/н) 1/1/8 (заочна ф/н)
Тема 12.	Психогієна професійної діяльності в правоохоронній галузі	ПРНУ06 ПРНА02	4/6/8 (денна ф/н) 1/1/10 (заочна ф/н)

<p style="text-align: center;">Список основної літератури</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург. Речь, 2006. 384 с. 2. Афанасьева Н.С. Основы психогигиены та психопрофілактики: навч. пос. Харків : НУЦЗУ, 2016. 91 с. 3. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. Київ : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с. 4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студентов. Москва, 2000. 368 с. 5. Демьянов Ю.Г. Основы психопрофілактики и психокоррекции. Москва : ТЦ Сфера, 2004. 128 с. 6. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматические расстройства у детей. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 400 с. 7. Кондрашенко В.Т., Игумнов С.А. Девиантное поведение у подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Минск, 2004. 8. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці: Посібник для докторантів, аспірантів, пошукувачів та лікарів. Харків : Контраст, 2005. 192 с. 9. Коцур Н.І., Гармаш Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2005. 380с. 10. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофілактики. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 464 с. 11. Лурия Р.А. Внутренняя картина болезни и иатрогенные заболевания. Москва : Медицина, 1977. 112 с. 12. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 992 с. 13. Прокопенко А.В. Психогігієна. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с. 14. Психология здоровья: учебник для вузов. Под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607с. 15. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с. 16. Сельченко К.В. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия. Минск, 1999. 640 с. 17. Соколова Е.Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. Москва : «Наука», 1995. 324 с. 18. Adler N., Matthews K. Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? <i>Annual Review of Psychology</i>. 1994. V.45. P. 229-259.
---	---

<p style="text-align: center;">Дотримання вимог академічної доброчесності</p>	<p>Відповідно до Закону України “Про освіту” академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих)</p>
---	--

	<p>досягнень.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.</p> <p>Основні засади дотримання академічної доброчесності в НУ "ОЮА" визначено у Положенні про дотримання академічної доброчесності в НУ "ОЮА" https://www.onua.edu.ua/ua/doc-education-ukr/4519-polozhennya-pro-dotrimannya-akademichnoji-dobrochesnosti-v-nu-oyua</p>
--	--

Оцінювання	
Вид оцінювання	%
Поточний контроль, разом, у т.ч.:	50
• доповіді та повідомлення на семінарах	15
• виконання індивідуальних завдань	20
• опитування на семінарських заняттях	15
Підсумковий контроль, разом, у т.ч.:	50
• письмова компонента	25
• усна компонента	25

Шкала оцінювання		
Оцінка	Бали	Опис
A	90-100	Відмінно
B	82-89	Добре
C	75-81	Добре
D	67-74	Задовільно
E	60-66	Задовільно (достатньо)
Fx	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Вимоги викладача: вимоги до відвідування занять	Регулярне відвідування лекційних та практичних занять, попереднє ознайомлення з рекомендованою літературою. Підготовка до практичних занять, виконання завдань самостійної роботи.
---	--

