

	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус освітнього компоненту			
		Назва Основи психогігієни			
		Статус обов'язковий компонент (цикл фахової підготовки)			
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки				
Спеціальність	053 Психологія				
Освітня програма	Психологія (практична психологія)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Форма навчання	Денна / Заочна				
Курс			I	II	
Семестр				III / II-III	
Обсяг дисципліни	Кредити	3,5	Години	105	
	Лекційні		18 / 4	18 / 4	
	Практичні/семінарські		34 / 6	34 / 4	
	Лабораторні				
	Самостійна робота		53 / 95	53 / 97	
Семестровий контроль	залік (III сем.)				
Викладач	Радул Ірина Геннадіївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи				
Контактна інформація	pract.psi@gmail.com				
Кафедра	психології та соціальної роботи				
Факультет	педагогіки, психології та мистецтв				
Предмет навчання	дослідження і систематизація критеріїв психічного здоров'я; методи, прийоми та засоби психогігієни в умовах психологічної служби закладів освіти				
Мета	ознайомлення студентів з основами психогігієни, структурою і історією становлення даної дисципліни, а також в оволодінні загальноприйнятими методами, прийомами та засобами психогігієни в умовах психологічної служби закладів освіти				
Компетентності	<p>ЗК 1. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.</p> <p>ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.</p> <p>ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>СК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>СК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p>				

	<p>СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків</p> <p>СК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації</p>
Програмні результати	<p>ПР 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання</p> <p>ПР 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань</p> <p>ПР 4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел</p> <p>ПР 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності</p> <p>ПР 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> <p>ПР 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>
Зміст дисципліни	<p>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ</p> <p>Тема 1. Основи психогієни та психопрофілактики</p> <p>Тема 2. Психологічна допомога</p> <p>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА ПСИХОГІЄНИ</p> <p>Тема 3. Правила надання психологічної допомоги</p> <p>Тема 4. Важкі психічні стани</p> <p>Тема 5. Порушення его-системи</p> <p>Тема 6. Стрес як стан особистості</p> <p>Тема 7. Можливості подолання стресу</p> <p>Тема 8. Регуляція рівня психічної активності організму і особистості</p> <p>Тема 9. Страхи</p> <p>Тема 10. Можливості подолання страхів</p> <p>Тема 11. Агресивні стани та егоцентризм</p> <p>Тема 12. Вплив інформації ЗМІ та комп'ютерних ігор на психіку людини</p> <p>Тема 13. Система аутогенного тренування</p> <p>Тема 14. Психогієнічні основи організації навчально-виховного процесу в школі</p>
Критерії оцінювання роботи студентів	<p>Оцінювання якості знань студентів в умовах організації освітнього процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою</p>

	<p>оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання.</p> <p><i>Методи контролю:</i> спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.</p> <p><i>Види контролю:</i> поточний, підсумковий.</p> <p>Умови допуску до підсумкового контролю: виконання всіх завдань, призначених для практичних занять та самостійної роботи.</p> <p><i>Форма контролю:</i> залік. Підсумковий контроль у вигляді заліку виставляється студенту автоматично у залежності від отриманої суми балів за поточне засвоєння теоретичного матеріалу. Підсумкова (загальна оцінка) курсу навчальної дисципліни є сумою оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності (поточне та підсумкове засвоєння теоретичного матеріалу). Загальна система оцінювання дисципліни: активна участь в роботі, вага оцінки розподілена по темам (5-20 б.); загальна кількість балів – 100 б.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p><i>Відвідування занять.</i> Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Допускається 1 пропуск з поважних причин, який не впливатиме на систему оцінювання. Інші пропуски відпрацьовуються у встановлені викладачем терміни.</p> <p>Студенти зобов'язані дотримуватися строків, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p> <p><i>Політика щодо академічної доброчесності:</i> виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем незалежно від масштабів плагіату.</p> <p>В умовах онлайн навчання спілкування викладачів зі здобувачами можна здійснювати за допомогою дистанційних технологій (мережі Інтернет, електронної пошти).</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: навч. посібник для студентів. Чернівці: Книги – XXI, 2005. 380 с. 2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К., 1997. 3. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М., 1991. 4. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. – Луцьк,

	<p>1997.</p> <p>5. Лушин П.В. Как уцелеть, когда все рушится. – Кировоград, 2000.</p> <p>6. Панок В., Титаренко Т. та ін. Основи практичної психології. – К., 1999.</p> <p>7. Пашукова Т.И. Эгоцентризм: феноменология, закономерности формирования и коррекции. – Кировоград, 2001.</p> <p>8. Пашукова Т.И., Допіра А.І. Практикум із загальної психології. – К., 2000.</p> <p>9. Психологія життєвої кризи. / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К., 1998.</p>
<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	<p>Аудиторія теоретичного навчання, проектор, ноутбук, смартфон, наукова література з навчальної дисципліни, презентаційні матеріали.</p> <p>Застосунки у смартфоні (Google Classroom, Google Meet Telegram, Viber)</p>