

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Кафедра практичної таклінічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-педагогічної роботи  
Майя ШКОЛАЄВА  
“*Майя Школаєва*” 2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОХОРОНІ  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Рівень вищої освіти:	<u>Третій (доктор філософії)</u>
Галузь знань:	<u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>
Спеціальність:	<u>053 Психологія</u>
Освітньо-наукова програма:	<u>Психологія</u>

ОНУ  
2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологічна гігієна та психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості». – Одеса: ОНУ, 2024. – 11 с.

Розробник: Людмила ЦИБУХ, к. психол. наук, доцент каф. практичної та клінічної психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної та клінічної психології

Протокол № 1а від. “ 30 ” серпня 2024 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Ольга ЛИТВИНЕНКО)

Погоджено із гарантом ОНП «Психологія»

\_\_\_\_\_ (Оксана КОНОНЕНКО)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК)

Факультету психології та соціальної роботи

Протокол № 1 від. “ 30 ” 08 2024 р.

Голова НМК \_\_\_\_\_ (Маргарита КРЕМЕНЧУЦЬКА)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ від. “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. -

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ від. “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальна кількість: кредитів –3  годин –90  змістових модулів – 1	Галузь знань 05 - <u>Соціальні та поведінкові науки</u>  Спеціальність 053 <u>Психологія</u>  Рівень вищої освіти: <b><u>третій (доктор філософії)</u></b>	Вибіркова дисципліна	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		1-й	-
		<i>Семестр</i>	
		2-й	-
		<i>Лекції</i>	
		12 год.	-
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		12 год.	-
		<i>Лабораторні</i>	
		<i>Самостійна робота</i>	
		66 год.	год.
Форма підсумкового контролю: <u>залік</u>			

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** дисципліни «Психологічна гігієна та психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості» полягає у вивченні впливу різноманітних факторів навколишнього фізичного і соціального середовища на психічне здоров'я і психологічне благополуччя суспільства.

### **Завдання**

- оволодіння докторантами базовими теоретичними засадами психогігієни та психопрофілактики;
- вивчення особливостей деонтології та професійних психологічних деформацій;
- розуміння процесу проведення психологічної діагностики і експертизи, інтерпретації психологічного висновку;
- ознайомлення із психологічними методами діагностики дисгармоній особистості;
- оволодіння оціночними технологіями, методами та процедурами проведення досліджень стану психічного благополуччя окремих осіб та різних контингентів населення.

### **Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:**

Інтегральна компетентність - Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

СК2. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у психології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках, та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності.

**Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач третього освітнього рівня демонструвати наступні результати навчання:

РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.

РН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів.

### **3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Змістовий модуль 1. Сучасний стан психогієни та психопрофілактики**

**Тема 1. Історія розвитку й сучасний стан психогієни та психопрофілактики.**

Категоріальний апарат психогієни і психопрофілактики. Мета, об'єкт і предмет психогієни. Основні завдання та методи. Досвід соціальної роботи у вітчизняних та закордонних соціальних організаціях. Психологічні особливості соціальної роботи як професії.

**Тема 2. 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 нейрофізіологічними. Визначення понять психічного здоров'я та благополуччя особистості.

**Тема 3. Психогієна праці та окремих видів діяльності.**

Проблема екстремальних впливів на психіку людини – стрес і дістрес. Вплив сенсорної депривації ті «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини. Психологічне вигоряння, синдром хронічної втоми і перенапруження. Моно- і політонія та нервово стомлення. Проблема психофізіологічної і соціально-психологічної адаптації та дезадаптації.

**Тема 4. Види і завдання психопрофілактики і саногенної політики суспільства.**

Психопрофілактика як система підприємств, спрямованих на попередження психічних захворювань. Види психопрофілактики: 1) первинна психопрофілактика; 2) вторинна профілактика; 3) третинна психопрофілактика.

Психогієна сімейних відносин. Спеціальна психогієна (транспортна, морська, авіаційна, космічна і інші).

**Тема 5. Проблема екстремальних впливів на психіку людини.**

Екстремальні впливи на психіку та стрес і дістрес. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини. Монотонність і нервово стомлення. Проблема адаптації та дезадаптації.

**Тема 6. Психологічне супроводження роботи професійних контингентів**

Психопрофілактика ризиків. Стани ризику: транзиторні, активаційні, емоційні, тонічні. Профілактика станів ризику і загальна характеристика.

Стресові стани у профдіяльності психолога, лікаря, соціального працівника. Ситуації випробувань, втрати, реадаптації. Подолання скрутних життєвих ситуацій; психопрофілактика в ситуаціях ризику, підвищеного нервово-психічного перенавантаження та ін.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усь ого	у тому числі				Усьо го	у тому числі			
		л	п	лаб	ср		л	п	лаб	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Змістовий модуль 1. Сучасний стан психогієни та психопрофілактики</b>										
Тема 1. Історія розвитку й сучасний стан психогієни та психопрофілактики.	15	2	2		11					
Тема 2. Психосоціальні фактори та охорона здоров'я працюючої людини.	15	2	2		11					
Тема 3. Психогієна праці, та окремих видів діяльності.	15	2	2		11					
Тема 4. Види і завдання психопрофілактики і саногеної політики суспільства.	15	2	2		11					
Тема 5. Проблема екстремальних впливів на психіку людини.	15	2	2		11					
Тема 6. Психологічне супроводження роботи професійних контингентів.	15	2	2		11					
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>66</b>					

#### 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин.
1	Історія розвитку й сучасний стан психогієни та психопрофілактики.	2
2	Психосоціальні фактори та охорона здоров'я працюючої людини.	2
3	Психогієна праці, та окремих видів діяльності.	2
4	Види і завдання психопрофілактики і саногеної політики суспільства.	2
5	Проблема екстремальних впливів на психіку людини.	2
6	Психологічне супроводження роботи професійних контингентів.	2
	<b>Разом</b>	<b>12</b>

**6. Теми практичних занять  
Практичні заняття не передбачені.**

**7. Теми лабораторних занять  
Лабораторні заняття не передбачені.**

#### **8. САМОСТІЙНА РОБОТА**

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1	Історія розвитку й сучасний стан психогігієни та психопрофілактики.	11
2	Психосоціальні фактори та охорона здоров'я працюючої людини.	11
3	Психогігієна праці, та окремих видів діяльності.	11
4	Види і завдання психопрофілактики і саногеної політики суспільства.	11
5	Проблема екстремальних впливів на психіку людини.	11
6	Психологічне супроводження роботи професійних контингентів.	11
	Разом	<b>66</b>

#### **9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, обговорення, дискусія;
- наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація;
- методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, вправи, підготовка презентацій і здійснення виступів перед аудиторією.

Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом та виконання індивідуальних завдань: складання глосарію, есе, реферату та підготовку презентацій.

#### **10.Форми контролю і методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)**

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості здобувача з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, практичні заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на

практичних заняттях;

- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

### ***Критерії оцінювання під час аудиторних занять***

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>Відмінно (10 балів за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо). Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання практичного завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу;
<b>Добре (7-8 бали за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдання. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>Задовільно (5-6 бали за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих



	положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки. Може використовувати знання для стандартних практичних ситуацій, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання
<b>Незадовільно з можливістю відпрацювання (1 бал за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни. Планує та виконує частину практичних завдань, відсутні сформовані вміння та навички.

### *Критерії оцінювання самостійної роботи*

<b>Вид</b>	<b>Максим к-сть балів</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
Презентація	10	відповідність змісту доповіді здобувача та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Реферат	10	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Есе	10	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.

## **11. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

1. Теоретичні основи психогієни і психопрофілактики.
2. Психогієна і психопрофілактика – історичний екскурс.
3. Поняття структури особистості: властивості ЦНС, темперамент, характер і задатки.
4. Основні поняття психогієни, як медичної та психологічної науки.
5. Основні поняття психопрофілактики - первинної, вторинної та третинної.
6. Психогієна і психопрофілактика різних стрес-факторів в житті і виробництві.
7. Спеціальні розділи психогієни і психопрофілактики.
8. Участь психологів в психопрофілактиці та реабілітації хворих.

9. Психологічне відновлення порушених вищих психічних функцій.
10. Психодіагностика особисті, вищих психічних функцій, когнітивного потенціалу.
11. Концепція тестології та психодіагностики психоемоційних станів.
12. Психологічний профвідбір професійних і спеціальних контингентів.
13. Етапи психологічного супроводу працівників в умовах виробництва.
14. Умови і характер праці особливих і екстремальних професій.
15. Психогігієна та психопрофілактика в різних сферах професійної діяльності.
16. Зв'язок між розвитком психогігієни і вченням І.М. Сеченова, М.М. Ланге.
17. Завдання ставлять перед собою психогігієна і психопрофілактика на сучасному етапі розвитку суспільства.
18. Фактори, які визначають психологічне здоров'я людини.
19. Діагностичне значення та методи вивчення уваги, пам'яті, та ін. психічних процесів.
20. Екстремальні впливи на психіку. Поняття: стрес і дістрес.
21. Діагностика інтелекту та затримки розумового розвитку. Тести інтелекту, когнітивних функцій, загальних та спеціальних здібностей.
22. Методи і методики якісно-кількісної психодіагностики емоційного стану і психотипу в роботі психолога.
23. Граничні стани: астения, депресія, наслідки перевтоми, психологічне вигорання.
24. Психогігієнічне значення та методики вивчення основних властивостей центральної нервової системи.
25. Структура, оснащення і функції кабінету психологічного розвантаження.

#### 12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточний контроль						Сума балів
Змістовий модуль 1						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	100
15	15	15	15	20	20	

T1, T2, T3, T4, T5, T6 – теми змістових модулів

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	незадовільно з повторним вивченням дисципліни	не зараховано з повторним вивченням дисципліни
------	---	---	--

### 13. Навчально-методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни;
- Силабус;
- Мультимедійні презентації;
- допоміжний роздатковий матеріал.

### 14. Рекомендована література

#### Основна

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Баріхашвілі І.І., Ворона М.П., Старіков І.М. Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення : навч.-метод. посіб. Миколаїв: Атол, 2011. 223 с.
3. Мазяр О.В., Фещук В.В. Основи психометрики: Житомир: вид-во ЖДУ, 2022. 108 с.
4. Прокопенко А. В. Психогієна: навч. посібник Острого: Вид-во нац. університету «Острозька академія», 2014. 230 с.
5. Псядло Е.М. Кабінет психологічного розвантаження: метод. посібник. Одеса: «ВМВ», 2010. 80 с.
6. П'ясецька Н.А. Психогієна: навчально-методичний посібник Умань: ВІЗАВІ, 2015. 150 с.
7. Щербакова І.М., Стадник Г.А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. Суми: вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. 324 с.

#### Додаткова

1. Кабінет психологічного розвантаження, як засіб профілактики психічного здоров'я. – Psiadlo E. *Study and Practice. Library "DIOGENES"*. 2019, Vol. 27 (1). "St. Cyril and St. Methodius" University Press Velico Tarnovo, 2019. С. 207-218.
2. Кондратьєва І. П. Методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Основи психогієни» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія». Одеса: Ун-т Ушинського, 2022. 30 с.
3. ПОРЯДОК психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. Наказ МВС України від 31.08.17 № 747. Зареєстровано в Мінюсті України 14.09.17 р. за № 1390/31258.

### 15. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова <http://lib.onu.edu.ua/>
2. Науковий журнал «Психологія та соціальна робота» <http://lib.onu.edu.ua/psychologyya>

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського  
<http://nbuv.gov.ua>
4. Національна психологічна асоціація <https://www.npa-ua.org/>
5. Українська психологічна асоціація <https://www.upa.guru>
6. World Health Organization <https://www.who.int/home>
7. American Psychological Association (APA) <https://www.apa.org/>