



ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«Міжнародний науково-технічний університет
імені академіка Юрія Бугая»

Кафедра психології та суспільно-гуманітарних наук

РОБОЧА ПРОГРАМА (СИЛАБУС)
навчальної дисципліни «Психогігієна»
на 2024/2025 навчальний рік

1. Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	Психологія
Статус дисципліни	Обов'язкова
Форма здобуття освіти	Заочна
Рік підготовки, семестр	1 рік/2 семестр
Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/загальна кількість годин)	4/120
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Модульний контроль
Мова викладання	Українська
Розміщення курсу	Google classroom

2. Інформація про викладача

- Викладач:** *Фастівець Анна Віталіївна*, професор кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук, доктор педагогічних наук, доцент. Графік роботи: п'ятниця 10.00:00-18:00.
- Віртуальний офіс:** E-mail: a.fastivets@istu.edu.ua, посилання на вебінар Google Meet в Google classroom. Графік консультацій: четвер 16:00-18:00

Анотація навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: розкрити сутність психогігієни; ознайомити зі змістом, структурою та чинниками психічного здоров'я, гармонійної особистості, духовності особистості, суб'єктивного благополуччя особистості; навчити визначати стани, ситуації та поведінку ризику; формувати у майбутніх фахівців навички оздоровчої поведінки (саногенної), тобто поведінки, спрямованої на зміцнення, захист або підтримку психічного і фізичного здоров'я.

Завдання навчальної дисципліни:

- **ознайомлення здобувачів вищої освіти з базовими знаннями щодо:**
 - основних понять психогігієни;
 - чинників формування зрілої, гармонійної, духовної особистості;
 - змісту та структури суб'єктивного благополуччя особистості;
 - аспектів особистої психогігієни;
 - сутності та профілактики ризиків особистості;
 - сутності та подолання кризових станів, професійного «вигорання» тощо.
- **формування вмінь:**
 - диференціювати стани гармонії та дисгармонії особистості;
 - визначати й активізувати чинники розвитку саногенного потенціалу особистості;
 - діагностувати та попереджати особистісні та професійні ризики;
 - надавати психологічну допомогу клієнтам у разі емоційного або професійного вигорання;

- впроваджувати заходи психопрофілактики;
- здійснювати самоаналіз, саморозвиток та самовдосконалення.
- **розвиток у здобувачів таких комунікаційних навичок:**
 - вільно вступати в комунікацію, налагоджувати позитивну психологічну атмосферу спілкування, взаємодіяти на гуманістичних засадах;
 - командної роботи у процесі колективного обговорення проблемних ситуацій.
- **формування здатності самостійно та відповідально застосовувати здобуті знання та навички:**
 - пропонувати власні шляхи розв'язання проблем професійної діяльності, аргументувати власні позиції, приймати відповідальні рішення;
 - дотримуватись етичних принципів у професійній діяльності психолога, діяти за засадах демократизму та гуманізму, сповідуючи загальнолюдські цінності.
 - свідомо прагнути до постійного саморозвитку та професійного самовдосконалення.

Навчальна дисципліна вносить вклад у формування таких компетентностей та досягнення таких результатів навчання, передбачених освітньою програмою:

загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПРН12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Пререквізити: базові знання з біології, загальної психології, анатомії та фізіології людини,

основ здорового способу життя, офісних інформаційних технологій.

Рекомендовані навчальні матеріали та ресурси

Основні:

1. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
2. Когутяк Н.М. Основи психогігієни : хрестоматія до дисципліни. Івано-Франківськ : НБ ПНУ, 2022 [електронний ресурс: lib.pnu.ua]
3. Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 208 с.
4. Психогігієна : навч. посібник / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун. Переяслав (Київ.обл.). 2024. 314 с.
5. Татяничков А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології); кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 30 с.
6. Шебанова В.І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів // Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект.моногр. / наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 253-279.

Допоміжні:

1. Бурлачук, Л., Богучарова О., Шебанова В. Нові тенденції української психології здоров'я. Journal of psychology research. 2018 Vol. 24(7). С. 31-39.
2. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с
3. Юнак В.Ю. Депресія: погляд психотерапевта : наук.-попул. вид. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 334 с.
4. Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 135 с.
5. Шебанова В. І. Психологічна допомога дитині, що зазнала насильства : навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 212 с.
6. Шебанова В. І. Психологічна допомога жінкам, що зазнали насильства : навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 182 с.
7. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навчально-методичні рекомендації. Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С., 2017. 136 с.
8. Шебанова В., Яблонська Т. Вплив проблемної харчової поведінки на трансформації внутрішньої картини життєдіяльності : розділ у колективній монографії Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах: колективна монографія / За наук. ред. проф. І.Ф. Аршава. Дніпро: Видавець Біла К. О., 2018. С. 257-289.

Інформаційні ресурси

- Екстремальна та кризова психологія <http://extrpsy.org.ua/>
- Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
- American Trauma Society <http://www.amtrauma.org/>
- Trauma Center at Justice Resource Institute <http://www.traumacenter.org/>
- The International Trauma Healing Institute <http://www.traumainstitute.org/>
- The Israel Center for the Treatment of Psychotrauma <http://traumaweb.org/>
- TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. Downloadable from <http://www.tentsproject.eu>
- War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First

- Aid Anthology of Resources. Downloadable from: www.interventionjournal.com
- http://www.who.int/mental_health/mhgap
- <http://www.psyua.com.ua/>
- <http://psychotropinka.tut.su/ptsd.html>
- <http://traumatherapy.com.ua/content/psihotravma-u-podrostkov-i-detey>
- <http://www.padap.info/>
- <http://www.psy-center.kiev.ua/library.html>

4. Організація вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Форми занять (найменування, кількість годин)	Форми контролю	Максимальна кількість балів
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КУРСУ			
Тема 1. Історія виникнення, структура та сучасний стан психогігієни			
	Лекція 1 - 1 год.		
	Практичне заняття 1 – 2 год.	Перевірка завдань домашньої роботи, опитування за темою, підготовка презентацій	30
	Самостійна робота – 13 год	Див. примітку.	
Тема 2. Проблема екстремальних впливів на психіку людини. Стрес, дистрес			
	Лекція 2 - 1 год.		
	Практичне заняття 2 – 2 год.	Перевірка завдань домашньої роботи, опитування за темою, підготовка презентацій	30
	Самостійна робота – 13 год	Див. примітку.	
Тема 3. Психологічна підтримка осіб з ПТСР			
	Лекція 3 - 2 год.		
	Самостійна робота – 13 год	Див. примітку.	
Тема 4. Психологія харчової поведінки			
	Лекція 4 – 1 год.		
	Самостійна робота – 13 год	Див. примітку.	
Тема 5. Психопрофілактика професійного вигорання			
	Лекція 5 – 1 год.		
	Самостійна робота – 15 год	Див. примітку.	
Тема 6. Психопрофілактика суїцидальної поведінки			
	Лекція 6 – 1 год.		
	Самостійна робота – 13 год	Див. примітку.	
Тема 7. Психогігієна кризових станів			
	Лекція 7 – 1 год.		
	Самостійна робота – 12 год	Див. примітку.	
Тема 8. Розвиток саногенного потенціалу особистості			
	Лекція 8 –		
	Самостійна робота – 14 год	Див. примітку.	
Разом поточна робота			60

	Модульний контроль 1 (2 год)	Комп'ютерне тестування	40
	Разом за кредитним модулем		100
Примітка. Завдання та запитання з матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання, включені до індивідуальних завдань та тестових завдань з модульного контролю.			

5. Політика навчальної дисципліни

5.1. Політика щодо відвідування занять

- аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно з розкладом, який розміщений на офіційному сайті Університету (ознайомитись за посиланням [Розклад](#));
- права, обов'язки та основні правила поведінки здобувачів освіти протягом навчання в Університеті регламентується [Правилами внутрішнього розпорядку для здобувачів](#).

5.2. Політика оцінювання навчальних досягнень здобувачів

- система, шкали та порядок оцінювання навчальних досягнень здобувачів наведені у [Положенні про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Завантаженні вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»](#);
- орієнтовані критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів наведені на офіційному сайті Університету (ознайомитись за посиланням [Орієнтовані критерії](#)). Разом із тим, практичні заняття оцінюються у 30 балів за наступними критеріями:
- 27-30 балів – завдання виконано повністю, глибоко та аргументовано, з чіткою структурою, оригінальними ідеями та практичними рекомендаціями;
- 15–26 балів – робота загалом відповідає вимогам, але є дрібні недоліки у глибині аналізу чи оформленні;
- 10–14 балів – завдання виконано частково, з помітними помилками у змісті, структурі чи відповідності вимогам;
- 6–9 балів – робота поверхнева, з відсутністю глибини, логіки або практичної складової;
- 1–5 балів – завдання містить значні порушення;
- 0 балів - завдання не виконано.

Визначені силабусом навчальні завдання є обов'язковими для виконання здобувачами освіти. Розподіл балів за окремі завдання вказаний у розділі 5 «Організація вивчення навчальної дисципліни»;

- Правила призначення заохочувальних балів. Заохочувальні бали: участь у міжнародних, всеукраїнських або інших заходах (конкурсах) за тематикою навчальної дисципліни - 5 балів; участь у роботі наукового гуртка кафедри за тематикою навчальної дисципліни - 5 балів.
- максимальна кількість балів за поточну роботу упродовж кредитного модуля становить 60 балів, мінімальна кількість балів для допуску до підсумкового оцінювання кредитного модуля становить 30 балів; максимальна кількість балів за підсумкове оцінювання модульного контролю становить 40 балів;
- можуть бути визнані та зараховані (повністю чи частково) у межах навчальної дисципліни результати навчання, досягнуті здобувачем поза навчальними заняттями в ЗВО «МНТУ» через формальну освіту (на основі додатку до диплому чи академічної довідки), що регулюється [Положенням про організацію освітнього процесу](#), або неформальну, інформальну освіту (через процедуру визнання, яка регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та інформальної освіти).

5.3. Політика щодо дедлайнів та перескладання

- здобувачі мають дотримуватись принципів академічної етики та доброчесності наведених у [Кодексі академічної етики](#) та [Положенні про академічну доброчесність здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних, наукових і педагогічних працівників Завантаженні вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»](#).
- порушення принципів академічної доброчесності тягне за собою цивільно-правову та

дисциплінарну відповідальність, передбачену чинним законодавством та наведеним вище положенням;

- Університет визнає важливість різноманітності студентського контингенту і прагне до створення комфортного інклюзивного та справедливого середовища для навчання різних категорій здобувачів. Будь-яка поведінка (включно з переслідуваннями, сексуальними домаганнями, дискримінацією, розпалюванням ворожнечі), яка загрожує цій атмосфері, не допускається. Інформація про прояви такої поведінки учасниками освітнього процесу під час занять має бути негайно доведена до викладача навчальної дисципліни чи адміністрації Університету.

5.4. Політика дотримання принципів академічної етики та доброчесності

- здобувачі мають дотримуватись принципів академічної етики та доброчесності наведених у [Кодексі академічної етики](#) та [Положенні про академічну доброчесність здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних, наукових і педагогічних працівників Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»](#).
- порушення принципів академічної доброчесності тягне за собою цивільно-правову та дисциплінарну відповідальність, передбачену чинним законодавством та наведеним вище положенням;
- Університет визнає важливість різноманітності студентського контингенту і прагне до створення комфортного інклюзивного та справедливого середовища для навчання різних категорій здобувачів. Будь-яка поведінка (включно з переслідуваннями, сексуальними домаганнями, дискримінацією, розпалюванням ворожнечі), яка загрожує цій атмосфері, не допускається. Інформація про прояви такої поведінки учасниками освітнього процесу під час занять має бути негайно доведена до викладача навчальної дисципліни чи адміністрації Університету.

5.5. Політика оскарження результатів підсумкового контролю

Порядок оскарження результатів підсумкового контролю (кредитний модуль чи атестація) регулюється розділом 6 [Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Заліді вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»](#).

5.6. Політика комунікацій

Комунікації з викладачем:

- усі обов'язкові для виконання завдання з навчальної дисципліни, рекомендації до їх виконання, максимальна кількість балів та дедлайни викладені у розділі «Завдання» відповідного навчального курсу у Class Room;
- усі важливі повідомлення для здобувачів викладач розміщує у розділі «Стрічка» відповідного навчального курсу у Class Room;
- усі виконані завдання здобувач повинен завантажувати для перевірки до навчального курсу у Class Room;
- викладач перевіряє виконане здобувачем завдання впродовж наступних трьох робочих днів після завантаження роботи та виставляє отриману оцінку до електронного журналу навчального курсу у Class Room;
- при проведенні заняття у форматі відеоконференцій камери здобувачів мають бути ввімкнені впродовж усього заняття;
- індивідуальні консультації викладач надає здобувачам офлайн у приміщенні та за графіком, визначеними у силабусі, або онлайн у віртуальному офісі за визначеним графіком.

Комунікації в групі

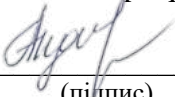
Викладач заохочує дискусії із спірних питань та проблем, що розглядаються у межах навчальної дисципліни, висловлювання власної точки зору здобувачів на предмет їх вирішення. Обговорення та дискусії мають вестись у обстановці поваги до іншої точки зору, шанобливого ставлення до думок опонентів. Критика має бути конструктивною та обґрунтованою.

Силабус навчальної дисципліни складено професором кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук, доктором педагогічних наук, доцентом Анною ФАСТІВЕЦЬ

«Погоджено»

Гарант освітньої програми

доктор психол.наук, Ксенія АНДРОСОВИЧ



(підпис)

Ухвалено рішенням кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук (протокол №7 від 10 січня серпня 2025 року)

Завідувачка кафедри

доктор психол. наук Ксенія АНДРОСОВИЧ



(підпис)