

# ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА



Кафедра педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту

## СИЛАБУС навчальної дисципліни ПСИХОГІГІЄНА

<b>Код дисципліни</b>	ОК 14
<b>Освітній рівень</b>	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
<b>Статус дисципліни</b>	Нормативна
<b>Галузь знань</b>	05 Соціальні та поведінкові науки
<b>Спеціальність</b>	053 Психологія
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Бакалавр. Психологія
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ECTS (90 академічних годин)
<b>Види аудиторних занять</b>	лекції, практичні заняття
<b>Форми контролю</b>	Екзамен

### Інформація про викладачів

<b>Викладачка</b> (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)	Мегем Олеся Миколаївна, канд. пед. наук, доцент, завідувачка кафедри біології, здоров'я людини та методики навчання
<b>Контактний телефон</b>	0669122096
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:olesyamehem@gmail.com">olesyamehem@gmail.com</a>
<b>Профіль викладача</b>	<a href="http://www.gnpu.edu.ua/index.php/ua/pro-universitytet/naukovo-pedahohichni-pratsivnyky/330-megem-olesya-mikolajivna">http://www.gnpu.edu.ua/index.php/ua/pro-universitytet/naukovo-pedahohichni-pratsivnyky/330-megem-olesya-mikolajivna</a>
<b>Консультації</b>	Четвер 14.00-15.00

### Кількість часу на вивчення дисципліни (3 кредити ECTS (90 годин))

	Денна	Заочна
<b>Лекції</b>	18	6
<b>Практичні заняття</b>	18	4
<b>Самостійна робота (СРС)</b>	54	80
<b>Форма контролю</b>	Екзамен	Екзамен

## 1. Анотація курсу

Навчальна дисципліна «Психогігієна» вивчається здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на першому році навчання в другому семестрі. Освітній процес охоплює лекційні та практичні заняття, виконання самостійних робіт, двох модульних контрольних робіт та підсумковий контроль (екзамен).

### **Місце освітнього компонента в освітньо-професійній програмі:**

Курс «Психогігієна» є складовою обов'язкових компонентів ОПП циклу дисциплін професійної підготовки.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

**Метою курсу "Психогігієна"** є формування у студентів-психологів комплексу знань та практичних навичок щодо профілактики нервово-психічних розладів, а також оволодіння ефективними методиками саморегуляції та підтримки власного психічного здоров'я.

### **Основними завданнями курсу є:**

- ознайомлення з особливостями психогігієни як самостійної сфери сучасного науково знання;
- засвоєння основних принципів та методів психогігієни;
- ретельне ознайомлення з окремими розділами та напрямками психогігієни;
- формування наукових поглядів на психічну складову здоров'я, які базуються на позиціях науково-дослідницького мислення;
- формування чіткого уявлення щодо важливості психогігієнічних заходів, як запоруку збереження власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих;
- оволодіння формами практичного спрямування набутих знань за рахунок співставлення теоретичних уявлень про сутність психогігієни із знаннями про основні психогігієнічні, профілактичні та корекційні заходи;
- сприяння усвідомленню ролі практичного психолога у збереженні психічного здоров'я населення.

*Теоретична частина* курсу полягає у вивченні здобувачами теоретико-методологічних основ психогігієни як самостійної науки; історію розвитку психогігієнічних ідей; концептуальні засади дослідження проблеми психічного здоров'я; специфіку проблем, які вивчаються різними розділами психогігієни; методи психогігієни та психопрофілактики; тенденції розвитку психогігієнічних знань в Україні.

*Практична частина* курсу спрямована на аналіз психогігієнічної проблематики особистості та групи; застосування методики та технології психогігієни на практиці; розробку психогігієнічних та психопрофілактичних заходів.

*Самостійна робота:* передбачає вивчення теоретичного матеріалу, не охопленого лекціями; до практичних занять пропонуються завдання, метою яких є виконання навчально-тренувальних завдань і вправ із рефлексії, контролю, регуляції психічних станів.

**Пререквізити:** теоретичною базою вивчення дисципліни є навчальні дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Психофізіологія», «Педагогіка», «Загальна психологія з практикумом».

**Постреквізити:** курс «Психогігієна» є важливим для подальшого вивчення навчальних дисциплін: «Педагогіка», «Вікова психологія» тощо.

### **Очікувані результати навчання:**

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

**ЗК 1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 2.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФК):**

**ФК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

**ФК2.** Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду

розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

**ФК4.** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

**ФК9.** Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

**ФК 13.** Здатність забезпечувати та підтримувати психологічне здоров'я учасників освітнього процесу в ЗО, проводити діагностично-корекційну роботу та психологічний супровід.

### ***Програмні результати навчання (ПРН):***

**ПРН 1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

**ПРН 3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

**ПРН 18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

### **Технічне й програмне забезпечення/обладнання:**

Windows 10, Mozilla Firefox, MS Office 2010; OpenOffice.org (11); доступ до електронних журналів бібліотеки; доступ до електронних бібліотечних ресурсів світу; комп'ютер, проектор, інтерактивна дошка.

### **2. Організація навчання.**

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

#### **методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:**

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування; опорних сигналів; опорних конспектів);
- практичні методи (практичні завдання).

#### **Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

- метод проблемного викладу матеріалу;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

**Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:**

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- аналіз відповідей.

### **Політика курсу**

#### **– Політика щодо дедлайнів та перескладання:**

Система взаємодії зі здобувачами освіти відбувається відповідно до принципів студентоцентрованого навчання та рівного доступу до здобуття якісної освіти. Роботи, які подаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчий бал. Перескладання відбувається до завершення вивчення курсу.

#### **– Політика щодо академічної доброчесності:**

Списування під час контрольних робіт заборонені.

#### **– Політика щодо відвідування:**

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання.

За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, військові дії, стажування, національна/міжнародна кредитна мобільність, дуальне навчання тощо) освітній процес може відбуватися в дистанційному режимі з використанням відповідного програмного забезпечення за погодженням із деканатом та керівником курсу.

## **Структура дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекцій	Практ.	лаб	інд	с.р.		лекцій	Практ.	Лаб.	Інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Психогігієна як наука та практика: загальні положення</b>												
Тема 1. Сучасний стан розвитку психогігієни як наукової галузі.	10	2	2			6	10					10
Тема 2. Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань.	10	2	2			6	9	2	2			5
Тема 3. Методи психогігієни та психопрофілактики.	10	2	2			6	9					9
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>18</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 2. Психогігієна особистості</b>												
Тема 4. Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини.	10	2	2			6	7					7
Тема 5. Стани ризику. Профілактика станів ризику.	10	2	2			6	11	2				9
Тема 6. Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.	10	2	2			6	8					8
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>18</b>	<b>26</b>	<b>2</b>				<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 3. Актуальні проблеми психогігієни у освітньому процесі</b>												
Тема 7. Педагогічна психогігієна: основи організації освітнього процесу в освітньому закладі.	10	2	2			6	14	2	2			10
Тема 8. Психогігієна колективного життя (спілкування).	10	2	2			6	11					11
Тема 9. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.	10	2	2			6	11					11
<b>Разом за модулем 3</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>32</b>

<i>Усього годин</i>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>54</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>80</b>
---------------------	-----------	-----------	-----------	--	--	-----------	-----------	----------	----------	--	--	-----------

### 3. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів із дисципліни «Психогігієни» ґрунтується на *компетентнісному підході*, що передбачає формування в майбутніх фахівців зазначених вище компетентностей та досягнення програмних результатів навчання.

Навчальні досягнення студентів оцінюються за 100-бальною шкалою з подальшим переведенням у шкалу ECTS. Загальний підсумковий бал з дисципліни визначається на основі додавання (знаходження суми) балів за всі види робіт, які передбачені робочою програмою з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність із дисципліни, становить 90 балів та до 10 балів здобувач освіти може отримати під час складання екзамену. *Підсумкова оцінка* є сумою балів, які отримує студент за поточну роботу на практичних заняттях, виконання завдань для самостійної роботи студентів, модульний контроль. До 10 балів здобувач освіти може отримати під час складання екзамену.

#### Методи оцінювання

Усний поточний контроль, письмовий контроль, тестовий контроль, самоконтроль, самооцінка, підсумкове оцінювання.

#### Розподіл балів у межах навчальної дисципліни

##### Денна форма навчання

<i>Практичні заняття</i>									<i>Самостійна робота</i>								<i>Модульний контроль</i>	<i>Форма семестрової атестації – екзамен</i>	
Максимальна кількість балів – 63									Максимальна кількість балів - 18								Максимальна кількість балів - 9	Максимальна кількість балів - 10	
ПЗ №1	ПЗ №2	ПЗ №3	ПЗ №4	ПЗ №5	ПЗ №6	ПЗ №7	ПЗ №8	ПЗ №9	СР № 1	СР № 2	СР № 3	СР № 4	СР № 5	СР № 6	СР № 7	СР № 8	СР № 9	3	10
7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Максимальна кількість балів за кожен модульний контроль - 3.	

##### Заочна форма навчання

<i>Практичні заняття</i>		<i>Самостійна робота</i>		<i>Модульний контроль</i>	<i>Форма семестрової атестації – екзамен</i>
Максимальна кількість балів – 40		Максимальна кількість балів - 40		Максимальна кількість балів - 10	Максимальна кількість балів - 10
ПЗ №1	ПЗ №2	СР № 1	СР № 2	2	10
20	20	20	20	Максимальна кількість балів	

				за кожен модульну роботу - 5.	
--	--	--	--	-------------------------------	--

### Шкала оцінювання здобувачів:

ECTS	Бали	Рівні навчальних досягнень студентів
A	90-100	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями
B	82-89	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх
C	74-81	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками
D	64-73	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками
E	60-63	Рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижчим за середній
FX	35-59	Низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни
F	1-34	Низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни

### Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за шкалою ECTS

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка ECTS	Рівні навчальних досягнень здобувачів
1	2	3
90-100	A	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. На основі досконалого знання матеріалу предмету набуті знання, вміння та навички здобувач використовує під час розв'язання нестандартних задач. Вільно володіє психолого-педагогічною термінологією, вміє критично аналізувати факти, формулювати висновки з урахуванням досягнень психологічної науки. Легко знаходить відповіді на нестандартні, несподівані питання. У складних ситуаціях може провести аналіз на рівні теоретичного осмислення. Виявляє творчі здібності, нахил до самостійної роботи, який проявляється у виконанні прав із рефлексії, контролю, регуляції психічних станів.
82-89	B	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Вільно володіє матеріалом у відповідності з програмою дисципліни. Знання, вміння та навички може самостійно застосовувати у нестандартних ситуаціях навчального характеру. Проявляє схильність до аналітико-синтетичної діяльності, здатен висловлювати власну думку щодо вивченого матеріалу.
74-81	C	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Володіє матеріалом в обсязі робочої навчальної програми дисципліни, володіє психолого-педагогічною і науковою термінологією, під керівництвом викладача вміє зіставляти, узагальнювати,

		систематизувати інформацію про педагогічні явища. Цілком самостійно використовує набуті знання, вміння та навички в стандартних навчальних ситуаціях. Частково опрацював(ла) передбачені програмою додаткові літературні джерела. При контролі знань досить вільно складає алгоритм відповіді. Швидко знаходить необхідну інформацію в довідниковій літературі.
64-73	D	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Повністю відтворює інформацію що викладена в базовому підручнику. Має значні утруднення при необхідності користування додатковою літературою та першоджерелами, формулювання власної думки щодо тих чи інших емпіричних фактів. Епізодичне знайомство з періодичними психолого-педагогічними виданнями. Сформовані уміння може використовувати у стандартних ситуаціях, які закладені у навчальні завдання. При виправленні допущених помилок потребує деякої допомоги викладача. Затрудняється при необхідності використовувати знання отримані при вивченні інших дисциплін.
60-63	E	Нижче середнього рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками. Самостійно відтворює головні положення викладені в базовому підручнику чи лекційному матеріалі. Знає основні етапи організації і проведення наукового дослідження. Потребує допомоги викладача чи товаришів для відтворення систематизованого навчального матеріалу. При реалізації знань у вирішенні практичних завдань потребує допомоги викладача на всіх етапах роботи. Часто допускає типові помилки, які при допомозі може виправити. Відсутнє знайомство з інформацією, що викладена в додатковій літературі.
35-59	FX	Низький рівень володіння навчальним матеріалом. Здобувач має уяву про деякі елементи наукового дослідження. Володіє навчальним матеріалом на фрагментарному рівні, не може систематизовано відтворити навчальний матеріал, не вміє працювати з додатковою літературою і періодичними педагогічними виданнями. Конспект з предмету носить не систематизований, фрагментарний характер. Не вміє скласти алгоритм відповіді. Не може відповісти на питання чи виконати практичну роботу без грубих помилок, на які не звертає уваги. Здобувач не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни
1-34	F	Дуже низький рівень знань із дисципліни. Практично не знає психолого-педагогічної й наукової термінології. Володіння навчальним матеріалом на рівні розпізнавання. Не може користуватися підручником, методичними рекомендаціями, іншими дидактичними засобами. Володіє тільки окремими прийомами практичної діяльності, яких недостатньо для формування вмінь. Відсутність практичних умінь і навичок є підставою для повторного вивчення дисципліни

#### 4. Інформаційне забезпечення:

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Основна

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Кошель В.М. «Валеологія та основи медичних знань»: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.
3. Мегем О. М., Горшкова Л. М., Хроленко М. В., Луценко О. І. Навчально-методичний посібник з курсу «Здоров'я людини: вікова фізіологія і шкільна гігієна» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Суми : Видавничий дім «Ельдорадо», 2019. 220 с.
4. 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.
5. П'ясецька Н. А. Психогігієна: навчально-методичний посібник. Умань.: ВІЗАВІ, 2015. 150 с.
6. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

#### Додаткова

1. Губенко І. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та

міжособового спілкування. Київ : Медицина, 2013. 269 с.

2. Нечаюк Н. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я: монографія. Київ: Кондор, 2019. 252 с.

3. Dave S., Dave A. Psychosexual development and human sexuality. New Delhi: In: Kar N, Kar GC, editors. Comprehensive Textbook of Sexual Medicine. 2nd ed. Jaypee Publishers, 2014. P. 42–53.

4. Defining the Conditions of Forming Students Motivation to Movement Activity / Olena Lutsenko, Gregory Lucenko, Maryna Khrolenko, Olesya Mehem. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(4): 117-123, 2020, 118-123. DOI: 10.13189/saj.2020.080403 (**Scopus**) <http://www.hrpub.org>.

5. Mehem O., Volkova N. Pedagogical principles of preserving the reproductive health of adolescents. *Intellektuelles Kapital – die Grundlage für innovative Entwicklung: Pädagogik, Sportunterricht, Psychologie und Soziologie, Philosophie, Philologi* : monografische. Karlsruhe, 2021. P. 38–50.

6. Фахова підготовка майбутніх учителів біології та основ здоров'я: підсумкова атестація: навчально-методичний посібник / Хроленко М. В. та ін.; за заг. ред. Л. В. Бурчак. Суми: ФОП Цьома С.П., 2023. 448 с.