

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Факультет цивільного захисту

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОГІГІЄНА ПРАЦІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ»

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
циклу професійної обов'язкової підготовки
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»
»

Рекомендовано кафедрою психології
діяльності в особливих умовах
на 2024-2025 навчальний рік.
Протокол від 27.08.2024 № 2

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми
навчальної дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах»

2024 рік

1. Анотація

Поняттєві засоби отримані у процесі вивчення «Психогієни праці в особливих умовах діяльності» відкривають доступ до використання науково обґрунтованих профілактичних методів психології здоров'я для проведення аналізу, оцінки, експертизи та надання допомоги працівнику у гармонізації психіки, набуття нею стійкості перед викликами ззовні у звичайних та екстремальних умовах. Така спроможність є універсальним знаряддям у професійній компетентності та діяльності психолога. Вона дає можливість бути дієвим: отримувати, виходячи із концептуальних знань, надійні емпіричні дані, робити обґрунтовані висновки та передбачати перспективи розвитку.

2. Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Грибенюк Геннадій Сергійович, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах факультету цивільного захисту, доктор психологічних наук, професор
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 107. Номер телефону: 096 2266263
E-mail	hrybeniuk_hennadii@chipb.org.in
Наукові інтереси*	Сфера наукових інтересів пов'язана з розробкою проблем психології прийняття рішень в екстремальних умовах, зокрема, активізацією внутрішніх резервів людини. Життєздійснення ставить вимоги до людини як суб'єкта «самоперетворень» і самоефективності. У зв'язку з цим цікавими є особистісні, соціально-психологічні та організаційно-психологічні умови становлення і розвитку здатності до саморегуляції як детермінанти ефективної діяльності в різних умовах та готовності мотиваційної сфери фахівців.
Професійні здібності	Досвід: <ul style="list-style-type: none"> - практичного управління різномісцевими соціотехнічними та соціономічними системами на робочих місцях сектору безпеки та оборони; - ведення наукового пошуку самостійно та у складі проектних груп; - викладацької та керівної роботи у закладі вищої освіти; - експертної роботи у складі спеціалізованих вчених рад.

Наукова діяльність за освітнім компонентом	Доктор психологічних наук, зокрема: спрямування наукової спеціалізації кандидатського рівня — військова психологія та педагогіка, з розкриттям мотиваційної готовності фахівця; докторського рівня — педагогічна та вікова психологія, де розкрито проблеми здатності до саморегуляції та її становлення у курсантів. Автор значної кількості монографій, наукових фахових публікацій у вітчизняних та міжнародних виданнях.
--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться відповідно до затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується за адресою: <http://rozklad.nuczu.edu.ua>.

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру у другий та четвертий вівторок кожного місяця з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 234. У разі необхідності додаткової консультації, її час, здобувач погоджує з викладачем.

4. Мета вивчення навчальної дисципліни

Інтегрувати інформацію щодо змісту психогігієнічних дій, засобів і результату цього процесу у масив знань здобувачів, придатний до використання у пошуку та поясненні закономірностей використання здоров'язберезувальних технологій для гармонізації та розвитку психіки за різних умов. Розвивати у здобувачів здатність аналізувати фактори особистості, її активності та ситуації, щоб за допомогою набутих концептуальних знань і критичного осмислення приймати рішення щодо заходів допомоги людині.

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	Обов'язкова професійна	
Навчальний рік	4-й	4-й
Семестр	7-й	7-й
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	3	3
загальна кількість годин	90	90
кількість модулів	1	1
Розподіл часу за навчальним планом (в годинах):		
лекції (годин)	20	6
семінарські, практичні (годин)	24	2
самостійна робота (годин)	46	82
Форма підсумкового контролю		
іспит	1	1

3. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: «Загальна психологія», «Соціальна та політична психологія», «Психофізіологія», «Патологічна та клінічна психологія».

Постреквізити: «Психотерапія фахівців екстремального профілю діяльності», переддипломна практика (стажування), атестаційний екзамен виконання та захист кваліфікаційної роботи.

4. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

– досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	Абревіатура
Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій..	ПР11
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно	ПР12

до вимог замовника.	
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності	ПР 17
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії	ПР 18
Здійснювати психологічне вивчення працівників і колективів, готувати відповідні висновки та рекомендації	ФР 21
Проводити візуальну діагностику постраждалого, використовувати засоби надання домедичної допомоги, збереження психологічного та соматичного здоров'я.	ФР 24

– формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	Абревіатура
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ЗК 1
Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	ЗК 2
Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	ЗК 4
Здатність бути критичним і самокритичним	ЗК5
Здатність приймати обґрунтовані рішення	ЗК6
Здатність генерувати нові ідеї (креативність)	ЗК7
Навички міжособистісної взаємодії	ЗК8
Здатність працювати в команді	ЗК9
Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства (вільного демократичного суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенство права, прав і свобод людини і громадянина в Україні)	ЗК10
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	ЗК11
Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.	СК4
Здатність використовувати ва,гідний і надійний	СК5

психодіагностичний інструментарій	
Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.	СК7
Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).	СК8
Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту	СК9
Здатність дотримуватися норм професійної етики	СК10
Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	СК11
Здатність здійснювати психологічний супровід професійної діяльності	ФК 1
Здатність застосовувати класичні та інноваційні методи психологічної допомоги особам, що опинилися у складних життєвих обставинах або пережили екстремальну ситуацію	ФК 4
Здатність надавати домедичну допомогу постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій та використовувати практичні методи і прийоми відновлення й збереження здоров'я	ФК 5

5. Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності»

Змістовий модуль 1. Структура та сучасний стан психогігієни праці в умовах звичайних та війни

Тема 1. Психогігієна як наука та практика психології зміцненні здоров'я працівника

Структура та сучасний стан психогігієни та психопрофілактики праці в особливих умовах діяльності. Предмет і завдання психогігієни праці в особливих умовах діяльності. Психогігієна як наука та практика в умовах війни. Рівні практичної психогігієни в умовах війни: всеукраїнський, окремих організацій, родин, особистості працівника.

Міждисциплінарні зв'язки. Психогігієна та психопрофілактика. Психогігієна та психокорекція. Психогігієна та психотерапія.

Література: [Баз.: 1-27, . Доп.: 1-6, 9, 12]

Тема 2. Концепція психологічного здоров'я особистості та психогігієнічні методи її реалізації

Концепція психологічного здоров'я особистості. Загальна стратегія концепції здоров'я. Стан здоров'я, Оцінка по трьох ознаках: соматичне, соціальне й особистісне. Індивідуальне і популяційне здоров'я, їх сутність. Чинники, що

обумовлюють психологічне здоров'я. Фактори ризику.

Методи психогієни та психопрофілактики. Психоедукація. Санітарна просвіта. Загальні з психотерапією та психокорекцією методи. Методи оздоровлення через мистецтво та творчість. Ментальні вправи. Методи аутогенного тренування. Трансові методи. Бібліотерапія. Ведення щоденника. Біологічний зворотний зв'язок.

Література: [Баз.: 3, 4, 6, 7, 10, 17, 24, 27. Доп.: 1-4, 9]

Тема 3. Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я в Україні

Міжнародні стандарти у сфері психічного здоров'я. Міжнародні конвенції та договори. 0 рекомендацій ВООЗ щодо законодавства у сфері психічного здоров'я. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» Обмеження прав громадян, пов'язані зі станом їхнього здоров'я. Закон України «Про соціальні послуги». Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». Система визначень. Стигма. Стандарти КПОІ

Література: [Баз.: 1-4, 6, 13, 15-17, 23, 26, 27 Доп.: 1-5, 9, 12]

Тема 4. Порухення психологічного здоров'я працівників

Порухення психологічного здоров'я, симптоми і ознаки, МКХ-11, Порухення емоцій і поведінки, жорстокість, самопошкодження, соціальна адаптація, професійна деформація Симптоми і ознаки, що відносяться до емоційного стану. Симптоми і ознаки, що відносяться до зовнішнього вигляду і поведінки . нші порухення психологічного здоров'я

Література: [Баз.: 1-4, 6, 13, 15-17, 23, 26, 27 Доп.: 1-5, 9, 12]

Змістовий модуль 2. Дескриптори та детермінанти психогієнічних дій за різних умов

Тема 3. Відповідальне ставлення до здоров'я як основа його покращення

Ставлення до здоров'я та його складові когнітивна, емоційна та сенсу працівника. Ставлення працівника до здоров'я, його цінності, створених умов для розвитку, попередження випадків захворювань. Суб'єктивне оцінювання здоров'я: як цінності, особистісної якості, картини хвороби. Здоров'я як життєва цінність. Суб'єктивна картина здоров'я і хвороби. Ставлення до здоров'я. Ставлення до здоров'я як особистісна якість. Когнітивна складова ставлення до здоров'я. Емоційна складова ставлення до здоров'я. Сенс у житті та збереженні здоров'я. Здоров'я у структурі ціннісних орієнтацій.

Суб'єктивне благополуччя та настрої працівників як показники психогієнічних зусиль на робочому місці. Складники благополуччя особистості. Причини емоційного дискомфорту. Потреби та суб'єктивне благополуччя. Настрої особистості. Соціальне положення та настроїв. Настроїв та міжособистісні стосунки. Почуттєвий бік настрою та благополуччя. Ієрархія видів настрою за ознакою прийнятності. Принцип ділення настрою на види. Порівняння видів настрою. Корегування настрою. Рекомендації щодо корегування настрою. Фактори, які впливають на настроїв. Міжособистісна взаємодія, яка підвищує актуальний

настрій.

Психогігієна порушень психологічного здоров'я працівників. Симптоми та ознаки, що відносяться до емоційного стану працівника (МКХ-10). Нервозність. анепокоєння і збудження. тан тривоги у зв'язку з невдачами і нещастями. Деморалізація і апатія. Дратівливість і озлоблення. Ворожість. Фізична агресивність. Фізична жорстокість. Сексуальна жорстокість. Жорстоке поводження з тваринами.

Симптоми таі ознаки, що відносяться до зовнішнього вигляду і поведінки працівників (МКХ-10). Дуже низький рівень особистої гігієни. Химерний зовнішній вигляд. Дивна і нез'ясовна поведінка. Загальмованість і уповільнена реакція. Підозрілість і явна вивертливість. адмірний інтерес і підвищена увага до стресових подій. Багатослівність і зайві подробиці, що роблять неясною причину контакту.

Акцентуйовані особистісні риси. Соціальна адаптація. Професійна деформація.

Контроль емоцій. Прийоми контролю емоцій. Придушення емоцій та управління ними. Здоров'язбережувальні самосуб'єктні дії працівника. Здоров'язбережувальний потенціал. Практика самосуб'єктних дій працівників у збереженні власного здоров'я. Визначення меж традиційних дій по збереженню здоров'я. Витоки дій по збереженню здоров'я. Міфотворчість. Субкультури збереження здоров'я.

Література: [Баз.: 1-4, 6, 13, 15-17, 23, 26, 27 Доп.: 1-5, 9, 12]

Тема 4. Психогігієнічні заходи у формуванні здорового способу життя працівників:

Спосіб життя. Структурно-функціональна характеристика способу життя. Рівень життя, стиль життя, уклад життя, життєві стратегії, життєві сценарії, предиктори та превентори способу життя, саморуйнівна поведінка Здоровий спосіб життя. иттєві стратегії та життєві сценарії. Якість життя. Умови життя як чинники впливу на здоров'я. Нездоровий спосіб життя або саморуйнівна поведінка. Проблеми, пов'язані із способом життя. Вживання тютюну. Вживання алкоголю. Використання наркотиків та інших психоактивних речовин. Вплив гіподинамії та нерационального харчування. Екстремальна поведінка.

Література: [Баз.: 1-4, 6, 10-17, 20, 24, 26, 27. Доп.: 1-5, 8-13]

Змістовий модуль 3. Саногенний потенціал особистості працівника

Тема 7. Психогігієнічна протидія шкідливому впливу факторів середовища на робочому місці рятувальника

Вплив екології на психологічне здоров'я працівника. Ендоекологія. Проблеми ендоекології. Екзоекологія. Фізичні чинники довкілля: світло, темрява, звук, низька температура, висока температура. Проблеми, пов'язані з фізичними чинниками. Виробничі чинники ризику: іонізуюче випромінювання, струм високої і надвисокої частоти, електромагнітні поля побутової частоти, вібрація, вібраційна випромінювання, хвороба. Робота у несприятливих та шкідливих умовах

Дія виробничих чинників. Природні та техногенні катастрофи і психологічне здоров'я. Фактори впливу. Принципи надання допомоги.

Невідкладна психологічна допомога

Непридатне для дихання середовище. Газодимозахисник. Організація роботи у непридатному для дихання середовищі.

Література: [Баз.:1-4, 6, 7, 9-13, 17, 23, 24, 26, 27. Доп.: 1-5, 8, 9, 12]

Тема 8. Родинна психогігієна працівника

Функціонування сім'ї рятувальника, її дезадаптаційні формти. Родинна психогігієна. Функціонування сім'ї та її дезадаптаційні форми. Стадії розвитку сім'ї. Типи родини. Подружня адаптація.

Виховання рятувальників, функції та особливості. Типи неправильного виховання. Суб'єктивне благополуччя та настрої працівників

Виховання, функції та особливості. Типи неправильного виховання за А.А.Портновим. Характеристика психічного розвитку (за розробками Г.С. Костюка).

Література: [Баз.:1-4, 6, 7, 9-13, 17, 23, 24, 26, 27. Доп.: 1-4 9, 12]

Змістовий модуль 4. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки в умовах екстремальних ризиків

Тема 9. Змістовий модуль 3. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки в умовах екстремальних ризиків

Психогігієна професійної діяльності рятувальників в екстремальних умовах. Дієвість психогігієнічного потенціалу на робочому місці рятувальника: статутне регулювання, дотримання правил техніки безпеки, організація занять зі службовою та психологічної підготовки, методична система виховання, психологічний супровід діяльності.

Усвідомлення особистих станів та засвоєння прийомів самопомоги при виникненні гострого стресу. Чітке оволодіння практичними навиками психологічної саморегуляції, досягнення стану впевненості та психологічної готовності до відповідних дій. Моделювання психологічних факторів.

Розуміння станів ризику, їх природи, спричинення, неперервності.

Стани з ризиком перенапруження (тензійні) Напруження. Стрес. Особистісні фактори напруження. Ознаки гострого напруження. Прояви зтяжнього напруження. Емоційне напруження. Кумулятивний характер стресу. Стан фрустрації. Стан бездіяльності, пустоців.

Стани з ризиком не увімкнення в діяльність (активаційні): збудження, апатії, депресії. Ознаки, природа депресивного стану.

Стани з ризиком емоційного перевантаження (емоційні): ейфорії, тривоги, страху, паніки.

Стани з ризиком затримки їх перебігу (тонічні), їх характеристика. Перевтома та її профілактика. Безсоння та його профілактика. Астенічні стани.

Гострі кризові стани. Переживання під час гострих кризових станів. Міфи щодо самогубства.

Допомога в кризовій ситуації. Психологічна самопоміч у подоланні депресивного стану. Профілактика станів ризику. Регуляція напруження. Рекомендації щодо зниження напруження.

Ситуації ризику, їх характеристика. Стрес: організаційний, професійний, на

робочому місці. Ситуації викликів і випробовувань: сенсорна чи соціальна деривація, ізоляція в групі, екстремальні ситуації. Ситуація втрат, допомога близьким у зв'язку із самогубством. Ситуації реадaptaції: втрати роботи, виходу на пенсію.

Подолання важких життєвих обставин. Ресурси подолання труднощів. Опанування себе. Ведення щоденника. Психопрофілактика в ситуаціях ризику.

Література: [Баз.: 3, 4, 6, 7, 13, 17, 23, 26, 27. Доп.: 1-4, 7, 9, 12, 15]

Тема 10. Інформаційна гігієна та протидія розхитуванню морально-психологічного стану працівників

Інформаційна гігієна спрямована на протидію інформаційно-психологічним операціям та розхитування морально-психологічного стану працівника, професійної, етнічної групи, груп населення

Інформаційна безпека як стан захищеності інтересів держави, суспільства, людини. Інформація як відомості про події чи явища. Інформування населення. Інформаційна протидія. Інформаційно-психологічні операції. Оцінка морально-психологічного стану. Суб'єкт морально-психологічного стану: окремий працівник, професійна, етнічна група, групи населення. Конкретні явища, процеси індивідуальної та групової (суспільної) свідомості. Оцінювання мотиваційного потенціалу до дій. Зміст і міра відповідності професійним і моральним нормам. Стійкість, надійність функціонування на заданому рівні. Прогнозування розвитку вмотивованості. Показники предметно-практичного плану. Показники у сфері духовній. Показники базові та ситуативні. Знання та розуміння, позиції та настанови, оцінки та ставлення до подій, фактів, ситуацій.

Література: [Баз.: 3, 4, 6, 7, 17, 23, 27. Доп.: 1-4, 12, 15].

Контрольна робота за модулем 1

Екзамен

6. Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Очна (денна) форма				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
лекції		семінари (практичні) заняття	самостійна робота	Поточний контроль	
МОДУЛЬ 1. Психогігієна праці в особливих умовах діяльності					
Змістовий модуль 1. Структура та сучасний стан психогігієни праці в умовах звичайних та війни					
Тема 1. Психогігієна як наука та практика психології зміцненні здоров'я працівника	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 2. Концепція психологічного здоров'я особистості та психогігієнічні методи її реалізації	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 3. Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я в Україні	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, СПП
Тема 4. Порушення психологічного здоров'я працівників	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Змістовий модуль 2. Дескриптори та детермінанти психогігієнічних дій у звичайних умовах та на війні					
Тема 5. Відповідальне ставлення до здоров'я як основа його покращення	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, СПП
Тема 6. Психогігієнічні заходи у формуванні здорового способу життя працівників	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Змістовий модуль 3. Саногенний потенціал особистості працівника					
Тема 7. Психогігієнічна протидія шкідливому впливу факторів середовища на робочому місці рятувальника	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання, СПП
Тема 8. Родинна психогігієна працівника.	8	2	2	4	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Змістовий модуль 4. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки в умовах екстремальних ризиків					
Тема 9. Психопрофілактика станів,	12	2	4	6	усні та письмові

ситуацій та поведінки в умовах екстремальних ризиків					опитування, індивідуальні завдання, СПП
Тема 10. Інформаційна гігієна та протидія розхитуванню морально-психологічного стану працівників	14	2	4	8	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Контрольна робота за модулем 1	-	-	-	-	2
Екзамен	4	-	-	-	-
ВСЬОГО	90	20	24	46	-

Назви змістових модулів і тем	Заочна (дистанційна) форма				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			Поточний контроль
		лекції	семінари (практичні) заняття	самостій на робота	
МОДУЛЬ 1. Психогігієна праці в особливих умовах діяльності					
Змістовий модуль 1. Структура та сучасний стан психогігієни праці в умовах звичайних та війни					
Тема 1. Психогігієна як наука та практика психології зміцненні здоров'я працівника	9	2	2	5	індивідуальні завдання
Тема 2. Концепція психологічного здоров'я особистості та психогігієнічні методи її реалізації	9	-	-	9	індивідуальні завдання
Тема 3. Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я в Україні	9	2	-	7	індивідуальні завдання
Тема 4. Порухення психологічного здоров'я працівників	9	-	-	9	індивідуальні завдання
Змістовий модуль 2. Дескриптори та детермінанти психогігієнічних дій у звичайних умовах та на війні					
Тема 5. Відповідальне ставлення до здоров'я як основа його покращення	9	-	-	9	індивідуальні завдання
Тема 6. Психогігієнічні заходи у формуванні здорового способу життя працівників	9	-	-	9	індивідуальні завдання
Змістовий модуль 3. Саногенний потенціал особистості працівника					
Тема 7. Психогігієнічна протидія шкідливому впливу факторів середовища на робочому місці	9	-	-	9	індивідуальні завдання

рятувальника					
Тема 8. Родинна психогігієна працівника.	9	-	-	9	індивідуальні завдання
Змістовий модуль 4. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки в умовах екстремальних ризиків					
Тема 9. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки в умовах екстремальних ризиків	9	2	-	7	індивідуальні завдання
Тема 10. Інформаційна гігієна та протидія розхитуванню морально-психологічного стану працівників	9	-	-	9	індивідуальні завдання
Контрольна робота за модулем 1	-	-	-	-	2
Екзамен	4	-	-	-	-
ВСЬОГО	90	6	2	82	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія».

10. Орієнтовна тематики індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час семінарських занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у програмі є орієнтовною. Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань (самостійної роботи) здобувачів викладені у методичних вказівках для самостійного вивчення дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності».

1. Розкрийте питання теоретичної побудови поняттєвих засобів психогігієни як наукової галузі. Обґрунтуйте чим вирізняється структура та сучасний стан психогігієни робочого місця на практиці, у звичайних умовах та на війні.
2. Порівняйте обсяг та зміст понять, які необхідні психологу, щоб оцінити належні здоров'зберезувальні дії на робочому місці. Розкрийте послідовність обстеження та необхідні для цього концепти знань. Робоче місце виберіть на власний розсуд.
3. Розкрийте модель розгортання спонуки у мотиваційно-смісловій сфері особистості та оцініть її компоненти з точки зору їх можливої «не гармонійності», «не узгодженості» «не цілісності, фрагментарності» та назвіть ситуації з ними,

які можуть бути предметом діяльності психогігієніста. Характеристики суб'єкта ваших міркувань, зокрема, вікові, професійні, етнічні та інші, – оберіть на власний розсуд, з огляду, на обізнаність щодо конкретних умов робочого місця та необхідні кількісно-якісні межі оцінювання.

4. Розкрийте, що корисного відібрано Вами з історія розвитку та становлення психогігієни для розпізнавання сучасних психогігієнічних дій та явищ психіки, зокрема, відповідального ставлення до здоров'я як основа його покращення. На конкретному робочому місці. Обґрунтуйте зроблений вибір.

5. Порівняйте зміст та обсяг понять, що характеризують психічне здоров'я та психологію здоров'я працівника, основні напрямки оцінювання та підтримки. Розкрийте в чому відмінності та які можливі заходи психогігієни.

6. Розкрийте, по-перше, як у нормативно-правових актах в Україні вирішується проблема використання понять «хвороба», «психічний розлад», «інвалідність». По-друге, за якими протоколами визначаються індивідуальні особливості перебігу «психічних розладів», від нездоров'я до психічного здоров'я. По-третє, розподіл тих, хто може надавати психологічну допомогу та покладання на них відповідальності залежно від кваліфікації.

7. Розкрийте питання теоретичної побудови та практичного використання методів психогігієни на матеріалі конкретного робочого місця.

8. Розкрийте методи і прийоми скринінгу показників психічного здоров'я, на прикладі, травми. Які джерела інформації у психогігієніста? Чим це корисно сучасному досліднику?

9. Дайте характеристику психогігієнічних дій призначених для гармонізації утворень самосвідомості особистості. Які заходи не придатні для цього? Обґрунтуйте. Розкрийте психогігієнічні дії щодо травматичних ситуації і виходів із стресового стану на прикладі звичайних умов та на війні. Дайте характеристику ключових положень психогігієни щодо цього.

10. Проведіть аналіз змісту та обсягу понять: «рівні практичної психогігієни (національний, організаційний, родинний та особистісний)». З ким проводяться психогігієнічні заходи, в які терміни, якого змісту? В чому відмінності?

11. Розкрийте зміст поняття «внутрішня картина здоров'я», зокрема, у дітей і підлітків, в умовах війни в Україні. Чи можуть бути використаними психогігієнічні поняття для визначення необхідних дій щодо явища «розумового розвитку дитини»? Розкрийте, як це можливо в Україні. Уявіть та опишіть такі ситуації. Обґрунтуйте відповідь.

12. Розкрийте відомі Вам причини виникнення суїцидальної поведінки серед учасників бойових дій, призначення та зміст заходів необхідної психогігієни. Які відомі Вам нормативно-правові джерела організації психогігієни та для кого?

13. Проведіть аналіз змісту та обсягу понять, які розкривають зв'язки психогігієнічних заходів у формуванні здорового способу життя працівників. Порівняйте їх обсяг та зміст. В чому відмінності?

14. Що означає висловлювання: «Програма ранньої допомоги дітям від народження до трьох років» у контексті психогігієнічних дій? Якими заходами Ви б її наповнили в умовах війни?

Межі яких особистісних проявів і ситуацій вона профілактує, якими засобами? Побудуйте розповідь про такий психогігієнічний процес на конкретному прикладі під час війни в Україні..

15. Дайте характеристику психологічного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій в конкретних ситуаціях, які підберіть самостійно, з огляду, на інформацію о телебаченню чи власні спостереження. Порівняйте із соціальним і духовним благополуччям. Самостійно визначте робоче місце, його суб'єкта та необхідні кількісно-якісні параметри та показники.
16. Проведіть аналіз змісту та обсягу понять: «психогігієна» та «психопрофілактика» на конкретному робочому місці, яке оберіть самостійно. Порівняйте обсяг та зміст обох понять по відношенню до обраного робочого місця. В чому відмінності?
17. Дайте конкретні поради щодо гармонізації психічного здоров'я відомих Вам здобувачів освіти, студентів. Доведіть їх обґрунтованість.
18. Складіть перелік факторів конкретної ситуації, які впливають на фізичне, соціальне, психічне та духовне здоров'я людини, працівника. Конкретну життєву ситуацію оберіть на власний розсуд. Назвіть напрямки професійного мислення психолога та необхідні заходи психогігієни щодо цього. Чим використані Вами поняття психогігієни вирізняються від оціночних суджень буденної психології?
19. Порівняйте зміст понять «психічне здоров'я» та «психологічна стійкість» наприклад, у переміщених осіб. Зробіть висновки щодо пояснювального та психогігієнічного потенціалу цих понять. Які поняття та знання зведено у концепти, корисні сучасному психогігієністу?
20. Дайте конкретні поради щодо зміцнення саногенного потенціалу особистості студента в звичайних умовах та умовах війни. Доведіть їх обґрунтованість.
21. За допомогою поняттєвих засобів психогігієни покажіть, як правильно «аналізують» явище психіки у психогігієні стосовно конкретної людини, її активності та ситуацій. Чим психогігієнічна дія психолога відрізняється від дії психодіагностичної?
22. Розкрийте поняття «психічного здоров'я» та можливі підходи до його визначення. Порівняйте із обсягом та змістом понять «психологія здоров'я» «розвиток», «гармонія», «психічний розлад». В чому відмінності?
23. Розкрийте дослідницькі проблеми психогігієни праці на робочих місцях особового складу та працівників ДСНС України у звичайних умовах та на війні.
24. Розкрийте, із залученням яких понять психогігієніст може зробити висновок щодо духовної, моральної зрілості особистості. Зрозумійте, із залученням яких понять психогігієніст може зробити висновок щодо впливу «інформаційної події» на морально-психологічний стан працівника. Розкрийте ці поняття.
25. Дайте характеристику факторів, які впливають на психічне здоров'я працівника, наприклад, начальника караулу конкретного підрозділу ДСНС України.
26. Дайте характеристику моделі психічного здоров'я та необхідних психогігієнічних заходів фахівців ризиконебезпечних професій (конкретне робоче місце виберіть самостійно). Обґрунтуйте висунуті положення.
27. Розробіть психогігієнічні поради щодо покращення стану власного здоров'я. Відповіді на питання 1 та 2 занесіть у таблицю 1.

Таблиця 1

Аналіз стану здоров'я за фактором «умови життя та роботи»

Фактор «умови життя та роботи» (його показники)	Опис показника (інформативний, щоб давав змогу зробити висновок щодо стану здоров'я та психічного здоров'я)	Висновок щодо стану здоров'я, потім психічного здоров'я	Психогігієнічні поради на покращення стану здоров'я, потім стану психічного здоров'я
Середовище праці			
Освіта			
Сільське господарство і виробництво харчових продуктів			
Безробіття			
Водопостачання і каналізація			
Послуги охорони здоров'я			
Житлові умови			

28. Розкрийте уявлення, які існують щодо порушень психічного здоров'я в законодавстві України. Які джерела інформації щодо симптомів порушень? Які джерела інформації щодо необхідних психогігієнічних дій? Які з цих знань зведено у концепти, корисні у виборі психогігієнічних заходів психологу?

29. Розкрийте хто саме та за допомогою яких дій здатний надати першу психологічну допомогу відповідно до норм законодавства в Україні, хто і як провести психотерапію?

30. Розкрийте, які з показників та за яких обставин, необхідно використати для опису психологічного здоров'я, соціального здоров'я, фізичного здоров'я? Для цього використайте методики: 1) опитувальник «Оцінка якості життя»; 2) опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя», які є у списку базової літератури.

31. Зрозумійте, із залученням яких понять психогігієніст може зробити висновок щодо впливу «інформаційної події» на морально-психологічний стан. Розкрийте ці поняття.

32. Дайте характеристику вікової психогігієни та її особливостей як прикладної галузь психогігієни. Які з цих психогігієнічних знань зведено у концепти, корисні сучасному досліднику? В чому?

11. Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується **в таких формах**: навчання заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

В навчальній дисципліні використовуються **такі методи навчання і викладання**:

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота, виїзні заняття);

- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний; традитивний;

- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;

- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;

- науково-дослідна робота;

- самостійна робота.

12. Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, іспит, стандартизовані тести, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень, виконання практичних завдань на психолого-тренувальному комплексі, участь у тактико-спеціальних навчаннях.

13. Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою. Відповідність 100-бальної шкали оцінювання іншим шкалам оцінювання наведена в таблиці.

**Таблиця відповідності 100-бальної шкали
оцінювання іншим шкалам оцінювання**

100-бальна шкала	Шкала ЄКТС	4-бальна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно

14. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, практичних завдань на смузі психологічної підготовки та навчально-тренувальному комплексі, проектної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі підсумкової модульної роботи, заліку та іспиту.

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є іспит

Модуль 1 (розподіл балів)													
Поточний контроль та самостійна робота										Індивідуал ьні завдання	Підсумкова модульна робота	Іспит	Сума балів
Змістов ий модуль 1		Змістовий модуль 2				Змістов ий модуль 3		Змістови й модуль 4					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	6	T.Т. 1-9	40	100
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

Примітка: за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів не має перевищувати 20. Максимально можлива сума підсумкової оцінки з дисципліни (з урахуванням додаткових заохочувальних балів) – 100 балів. Види творчих робіт та критерії щодо їх оцінювання наведені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» (розділ «Оцінювання творчих робіт»).

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському (практичному) занятті. Він передбачає оцінювання теоретичних знань та

практичних умінь здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу).

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському (практичному) занятті здійснюється в діапазоні від 0 до 3 балів:

3 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено переконливу аргументацію.

2 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, допущені незначні помилки.

1 бал – завдання виконане частково, допущені значні помилки.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання. При виконанні практичних завдань оцінюється вміння правильно підібрати психодіагностичний комплекс, технології психологічної допомоги та вміння їх застосовувати на практиці.

Підсумкова модульна робота є складовою підсумкового контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення семінарського заняття в межах окремого залікового модуля.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні модульної роботи.

Підсумкова модульна робота 1 оцінюється в діапазоні від 0 до 24 балів: тестові завдання: вага одного правильно вирішеного тестового завдання становить 1 бал, максимальна кількість балів за правильне вирішення усіх тестових завдань становить 10 балів. Ситуаційне (творче) завдання: максимальна кількість балів за вирішення ситуаційного завдання становить 14 балів. При вирішенні даного завдання оцінюється особиста позиція на проблемну ситуацію (4 бали), самостійність її вирішення (4 бали) та творчий підхід (6 балів).

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання дисципліни. Здійснюється шляхом складання здобувачами за результатами вивчення дисципліни – іспиту.

Кожен варіант підсумкового контролю складається з трьох завдань. Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміння застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміння використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів на підсумковому контролі (оцінюється від 0 до 40 балів):

40 балів – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив поставлених завдань;

39-30 бали – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрив зміст поставлених завдань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

29-19 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

18-1 балів – здобувач частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – здобувач не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту поставлених завдань.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самотійної роботи. Результати самотійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самотійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самотійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання завдань індивідуальної роботи у першому модулі дисципліни здійснюється в діапазоні від 0 до 9 балів, у другому модулі – від 0 до 5 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 3 бали – **здобувач** створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв’язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

2 бали – **здобувач** самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить доречні аргументи; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю; сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Групова презентація: 3 бали – усі ідеї подані таким чином, що демонструють глибокі знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації чітко визначена і добре розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, організована. Дотримані прийняті норми культури презентації, автори творчо підійшли до її оформлення. Робота не переобтяжена текстом. Наявні гіперпосилання працюють коректно. Усі учасники групи беруть активну участь у висвітленні презентації;

2 бали – більша частина ідей подані таким чином, що демонструють значні знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації доволі чітко визначена і задовільно розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, у достатній мірі організована. Дотримані прийняті норми культури презентації. Робота дещо переобтяжена текстом, що ускладнює її сприйняття. Наявні гіперпосилання працюють. Переважна більшість учасників групи беруть участь у висвітленні презентації;

1 бал – більшість ідей у презентації виражені нечітко. Тема визначена нечітко і розроблена з помилками. Презентація має порушену структуру або взагалі її не має. Зустрічається багато порушень прийнятих норм культури проведення презентації. Окремі учасники групи або лише один з них може пояснити викладені ідеї;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності;

Проектна діяльність: 5 балів – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. Найвний творчий підхід до вирішення проблеми. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Обґрунтовано використано доцільні методи. Містяться відповідні висновки з якісними і кількісними даними. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач вільно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання;

4 бали – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з незначними помилками;

3 бали – робота виконана. У роботі визначено об'єкт та предмет дослідження, що потребують уточнення. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить ілюстраційний матеріал, дещо перевантажений текстом, доповідач переважно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з помилками.

2 бали – робота виконана частково. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження. Використані методи переважно вжито доцільно. Містяться часткові висновки. Презентація проекту перевантажена текстом, доповідач слабо орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з грубими помилками;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження або вони відсутні. Використані методи недоцільні. Містяться часткові висновки. Презентація проекту відсутня, доповідач не орієнтується у поданому матеріалі;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності.

Перелік завдань для підготовки до екзамену

- З опорою на відому Вам «Райдугу факторів здоров'я» та закладені там показники, розкрийте фактор «умови життя», від якого залежить ваше власне здоров'я. Починайте свої оціночні судження щодо власного здоров'я з того, що, зробіть інформативні описи, а потім висновки з них. Використовуйте їх для обґрунтування стану здоров'я, потім психічного здоров'я.
- Розробіть психогігієнічні поради щодо покращення стану власного здоров'я. Відповіді на питання 1 та 2 занесіть у таблицю 1.

Таблиця 1

Аналіз стану здоров'я за фактором «умови життя та роботи»

Фактор «умови життя та роботи» (його показники)	Опис показника (інформативний, щоб давав змогу зробити висновок щодо стану здоров'я та психічного здоров'я)	Висновок щодо стану здоров'я, потім психічного здоров'я	Психогігієнічні поради на покращення стану здоров'я, потім стану психічного здоров'я
Середовище праці			
Освіта			
Сільське господарство і виробництво харчових продуктів			
Безробіття			
Водопостачання і каналізація			
Послуги охорони здоров'я			
Житлові умови			

1. Зрозумійте, які з показників та за яких обставин, необхідно використати для опису психологічного здоров'я, соціального здоров'я, фізичне здоров'я? Для цього використайте додані методики: 1) опитувальник «Оцінка якості життя»; 2) опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя»

Які з показників у цих методиках необхідні для опису видів здоров'я? Які не варто використовувати? Висновки оформіть у вигляді відповіді на питання таблиці

2. Якщо у назвах показників здоров'я, використаних у таблиці, є неточності, виправте їх, як вважаєте за необхідне. Обґрунтуйте власне рішення викладачу.

Таблиця 2

Показники психологічного здоров'я

Показники психологічного здоров'я	Відповідь, обґрунтування
Здоров'я	
Самооцінка психічного здоров'я	
Індекс якості життя	

2. Чи правильно для оцінки психологічного здоров'я використовувати формулу, а також, ставити від'ємний коефіцієнт у показник:

$$ПЗ = 0,8*З - 0,5*СПЗ + 0,9*ІЯЖ,$$

де, ПЗ – психологічне здоров'я, З – здоров'я, СПЗ – самооцінка психічного здоров'я, ІЯЖ – індекс якості життя.

Поясніть, за якими ознаками Ви для себе вирізняєте зміст та обсяг компонентів у формулі.

Додається;

1. Опитувальник «Оцінка якості життя»
2. Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя»

1) Ознайомтесь з прикладом психопатичного розвитку та неправильного виховання підлітка у індивідуальному завданні до білета. Номери прикладів наступні:

Номери білетів	Номери прикладів	Номери білетів	Номери прикладів
1, 2, 3	1	10, 11, 12	4
4, 5, 6	2	13, 15, 16	5
7, 8, 9	3	17, 18, 19	6

З'ясуйте для себе умови виховання. Вони типові, це гіпоопіка та гіперопіка. Що це значить?

2) Визначте фактори зовнішнього впливу, зміни психіки та самоактивності підлітка, які призвели до стану погіршення його психічного здоров'я.

3) Продумайте необхідні психогігієнічні рекомендації щодо факторів, які сприяли стану нездоров'я та які необхідно було зробити. На яких етапах життя підлітка? Кому необхідно адресувати ці рекомендації? Який їх зміст? Дайте відповідь на ці питання та заповніть таблицю. Відповіді обґрунтуйте викладачу.

№ п/п		Психогігієнічні рекомендації		
		Фактори, які погіршують здоров'я		
		зовнішнього впливу	зміни психіки	самоактивності, відповідального ставлення людини до себе
1	Етап життя підлітка: (написати)	Зміст рекомендації		
2	Кого стосуються рекомендація, зокрема? (написати)			
2.1	- особистості			
2.2	- діяльності чи умов		Зміст	

	виховання		рекомендації	
	гіпоопіка			
	гіперопіка			
2.3	- ситуації, обставини, в які потрапив підліток			Зміст рекомендації

18. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.

3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.

5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.

6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.

7. При виконанні індивідуальної роботи здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувачі несуть персональну відповідальність згідно із законодавством України та нормативними документа НУЦЗ України.

9. Рекомендовані джерела інформації

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.
2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України. – Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2022.

Базова література

1. Бойчук Ю. Д. Сучасні здоров'язберезувальні технології : монографія / Ю. Д. Бойчука. – Харків: Оригінал, 2018. – 724 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. — К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. — 302 с.
3. Варій М. Й. Психологія особистості / М. Й. Варій – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
4. Віговська О. О. Якість життя як умова конструктивного самозбереження особистості дис. канд. психол. наук 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / О. О. Віговська. Луцьк. – 2016 р. – 164 с.
5. Власюк Д.П., Кихтюк О.В., Кульчицька А.В., Федотова Т.В. Психічне здоров'я публічних службовців: Матеріали дослідження /авт. кол.: . Д.П. Власюк, О.В. Кихтюк, А.В. Кульчицька, Т.В. Федотова та ін. – Луцьк : Волиньполіграф, 2018. – 116 с
6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика / І. Галецька., Т. Сосновський. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка 2006. – 338 с.
7. Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості / І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь. – Київ : ГО «МНГ», 2022. – 221 с.
8. Грибенюк Г.С. Методичні вказівки до виконання контрольної роботи з дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності» / Г.С. Грибенюк. – Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. – 16 с.
9. Грибенюк Г.С. Методичні вказівки з організації самосійної роботи з дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності» / Г.С. Грибенюк. – Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. – 50 с.
10. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / П.М.Гусак, Н.В.Зимівець,

- В.С.Петрович. – Луцьк: ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2009. – 219 с.
11. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19 листопада 1992 року № 2801-ХІІ. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12/conv#Text>
 12. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник / Л. М. Карамушка. – К., 2023. – 124 с.
 13. Кліменко І.В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських : монографія. Харків : Фоліо, 2018. 424 с.
 14. Коваль М.С. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану / М.С. Коваль. – Львів, 2023. – 308 с.
 15. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 № 5403-VI [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради України. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17.
 16. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. / О.М. Кокун, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. – 301 с.
 17. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич – Луцьк: РВВ Вежа| Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
 18. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М.. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. – 438 с.
 19. Меньших О.Е., Петренко Ю.О., Ярова В.Д.. Основи психогієни молоді людини / О.Е. Меньших, Ю.О.Петренко, В.Д.Ярова – Черкаси, 2010. – 76 с.
 20. Наказ ДСНС України від 05.12.2018 р. № 707 «Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій у сфері цивільного захисту». – К. : МНС України, 2018. – 127 с.
 21. Наказ МВС України № 747 від 31.08.2017 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» [Електронний ресурс] // Офіційний вісник України від 08.12.2017 2017 р., № 96, стор. 527. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/card6#Public>
 22. Наказ МВС України від 30.12.2014 № 1417 «Про затвердження Правил пожежної безпеки в Україні» [Електронний ресурс] // Офіційний вісник України № 26 Ст. 91. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0252-15>
 23. Наказ Міністерство соціальної політики України № 810 від 01.06.2018 «Про затвердження Стандарту психологічної діагностики та форм документів з організації психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції та постраждалих учасників Революції Гідності». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0723-18/conv#Text>
 24. Наказ Міністерство соціальної політики України № 912 від 10.09.2015 р. «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15/conv#Text>
 25. Наказ МНС України № 1342 від 16.12.2011 «Про затвердження

- Настанови з організації газодимозахисної служби в підрозділах Оперативно-рятувальної служби МНС України». ». – Режим доступу до ресурсу: <https://www.dsns.gov.ua/ua/Zakonodavstvo.html>
26. Наказ МНС України від 13.03.2012 № 575 «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту». – Режим доступу до ресурсу :<https://www.kmu.gov.ua/npas/248721664>.
 27. Наказ МОЗ України 23.02.2016 № 121 Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. посттравматичний стресовий розлад
 28. Наказ МОЗ України від 29 серпня 2008 року N 503 «Про затвердження методичних рекомендацій «Кодування захворюваності та смертності у відповідності до Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я Десятого перегляду» - Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/MOZ8595>
 29. Наказ МОЗ України від 15.04.2008 N 199 «Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу» - Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08/conv#Text>
 30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
 31. Никифорова В.Г. Якість життя населення регіону: аналіз, прогнозування, соціальна політика Монографія / МОНМС України. Одеський нац. економічний унів-тет / В.Г.Никифорова. – Одеса, 2012. – 316 с.
 32. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: дис. канд. псих. наук : 19.00.09 –Я.О. Овсяннікова. – Х., 2009. – 187 с.
 33. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. пос. / Н. Є. Афанасьєва. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 91 с. – Режим доступу: <https://docplayer.net/87124314-Osnovi-psihogigieni-ta-psihoprofilaktiki.html>
 34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. /Н. Пророк – Київ, 2018. – 208 с.
 35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. /Л. Малогулко – Київ, 2018. – 240 с.
 36. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т.Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с.
 37. Пам'ятка «Подолання бойового стресу і його психологічних наслідків» – Миколаїв, Херсон, 2022. – 16 с.
 38. Посібник з оцінки ризиків на робочому місці Європейська Комісія Люксембург Бюро офіційних публікацій Європейських Співтовариств 1996 р. – 57 с.
 39. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про Державну службу України з надзвичайних ситуацій» від 16 грудня 2015 року № 1052 // Відомості Верховної Ради України. – 2015 – Режим доступу до ресурсу <https://www.kmu.gov.ua/npas/248721664>
 40. Постанова Кабінету Міністрів України № 1338 від 28.11.2022 р. «Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються

- або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>
41. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF> (дата звернення: 18.05. 2024).
 42. Про академічну доброчесність : Закон України від 8 січня 2024 р. № 103920. URL : <https://www.rada.gov.ua/news/razom/250463.html> (дата звернення: 16. 06. 2024).
 43. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» – Режим доступу до ресурсу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
 44. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопенко. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
 45. Сердюк Л.З., Данилюк І.В. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
 46. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). – Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. – 112 с.
 47. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія / В.С. Штифурак., О.М. Шпортун - Вінниця. - 2019, – 331с.

Допоміжна література

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. докт. псих. наук : 19.00.04 – / Блінов О.А. – К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2020. – 535 с.
2. Василевська О.І. Особливості розвитку психічного здоров'я молодшого школяра засобами казкотерапії: дис. канд. псих. наук : 19.00.07 – / Василевська Олена Іванівна – К., 2015. – 190 с.
3. Галецька І., Животовська Л. Психологічні аспекти стигми психічних розладів / І. Галецька., Л.Животовська // Психологічні аспекти стигматизації та реабілітації – Львів: Видавництво Романа Романа, 2007. – С. 60 - 97 с.
4. Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 472 с.

5. Грибан В. Г. Валеологія / В. Г. Грибан – К., 2012. – 342 с.
6. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія / А. В. Кічук. – Ізмаїл: ІДГУ. 2020. – 406с.
7. Неурова А.Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників: дис. канд. псих. наук : 19.00.07 – / А.Б. Неурова – Івано-Франківськ, 2016. – 196. с.
8. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы / Т. Пауэлл, Дж. Пауэлл. — СПб: Питер Пресс,1996. — 192 с.

Інформаційні ресурси

1. Міжнародні та державні нормативні документи у системі освіти, психологічної служби, охорони здоров'я, соціального захисту дітей. Режим доступу до джерела: http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=503.
2. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) [Електронний ресурс] / F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, P.P. Schnurr : National Center for PTSD, 2013. — Режим доступу : <https://www.ptsd.va.gov/>
3. The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5)[Електронний ресурс] / F.W. Weathers, D.D. Blake, P.P. Schnurr, D.G. Kaloupek, B.P. Marx, T.M. Keane : National Center for PTSD, 2013. — Режим доступу : <https://www.ptsd.va.gov/>
4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ до спеціальності К.: Центр учбової літератури, 2010. – 256 с. – Режим доступу до джерела: http://pidruchniki.ws/13590421/psihologiya/praktichna_psihologiya_dutkevich_tv.
5. Ложкин Г.В. Практическая психология в системах «человек–техника» : [Інформаційний ресурс] / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель. – Киев, 2003. – 203 с. – Режим доступу : http://www.studmed.ru/lozhkin-gv-povyakel-ni-prakticheskaya-psihologiya-v-sistemah-chelovek-tehnika_61b4546053a.html
6. Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України – Режим доступу: <http://psychology-naes-ua.institute/info/264/New>
7. Європейська асоціація поведікових та когнітивних терапій European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (ЕАВСТ) – Режим доступу: <https://www.eabct.eu/>
8. Європейська асоціація Психотерапії European Association for Psychotherapy (ЕАР) – Режим доступу: <https://www.europsyche.org/>
9. Європейська мережа асоціацій майндфулнес-базованого підходу European Network of Associations of Mindfulness Based Approaches (ЕАМВА) – Режим доступу: <https://www.eamba.net/>
10. ГО «Асоціація в Україні фахове об'єднання зі спеціальної травма терапії» – Режим доступу: <https://emdr.com.ua/emdr/>
11. Національна психологічна асоціація (НПА) – Режим доступу: <https://www.npa-ua.org/history>
12. Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я в Україні // Україно-швейцарський проєкт «Психічне здоров'я для України» (МН4U), Національна психологічна асоціація (НПА) – Режим доступу до ресурсу:

<https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/01/mh4u-mh-law-analysis-report-21122020-with-annexes.pdf>

13. Психологія здоров'я Health Psychology – Режим доступу:
<https://www.youtube.com/@healthpsychology7961>

Розробник:
професор кафедри психології
діяльності в особливих умовах
доктор психологічних наук, професор

Геннадій ГРИБЕНЮК