



Психогігієна

Кредити та кількість годин:

3 ECTS; 90 годин: 14 год лекційних, 20 год. практичних, залік, 56 год. самостійної роботи / 4 год. лекційних, 4 год практичних; 82 год. самостійної роботи; залік

I. Опис навчальної дисципліни

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Психогігієна», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Психогігієна» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає підвищення професійної компетентності психологів та сприяє ефективній самореалізації їх як фахівців.

Міждисциплінарні зв'язки: «Практикум із загальної психології», «Психологічна практика (ознайомча)», «Курсова робота».

II. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: засвоєння студентами основних теоретичних знань і практичних навичок психогігієни та психопрофілактики для впровадження їх в свою подальшу практичну діяльність.

Під час вивчення курсу «Психогігієна» будуть сформовані такі **компетентності**:

- Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє розвитку й саморозвитку, творчому підходу до професійної діяльності. Здатність оцінювати результати професійної діяльності та забезпечувати її якість; здатність позитивно сприймати критику колег, зацікавлених сторін та громадськості. Здатність бути критичним і самокритичним, наполегливим у досягненні поставлених завдань і взятих зобов'язань.
- Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- Здатність навчатися впродовж усього життя й оволодівати сучасними знаннями, зокрема, інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками.
- Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність психолога до сприяння, відновлення, підтримки та/або підвищення позитивного функціонування особистості та почуття благополуччя

через відповідні рекомендації. Здатність добирати відповідні методи та стратегії психологічного супроводу, розробляти його концептуальну програму та надавати інформацію клієнту. Володіти навичками здійснення психологічного консультування (управління та регуляція специфічними ситуаціями, навички ефективного завершення психологічного консультування, навички самозбереження, саморегуляції та самоконтролю) й оцінки психологічного супроводу / консультування. Здатність до розуміння терапевтичних методів та процесів, що застосовуються у роботі з різними особами, котрі пережили стрес; тими, хто відчуває труднощі, пов'язані з тривогою, настроєм, пристосуванням до несприятливих обставин або подій у житті, харчуванні тощо; здатність здійснювати психотерапевтичні втручання, обумовлені знаннями та практикою, за принаймні двома напрямками або моделями психологічного супроводу.

- Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження; аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. Здатність застосувати знання основних видів і технологічних підходів до планування власної професійної діяльності з інтегрованою, багатомодельною перспективою, як доцільною та адаптованою до обставин і контексту; уміння раціонально організовувати власну професійну діяльність, самостійно контролювати її результативність, удосконалювати систему самоорганізації на основі сучасних психологічних технологій.
- Здатність діяти на основі принципів та стандартів етики професійної поведінки; усвідомлення власної відповідальності перед клієнтом, суспільством, професією та колегами; усвідомлення потенційно конфліктних принципів, стандартів для психологічних тестів та діагностики; спроможність ідентифікувати себе з цінностями професійного середовища; наявність професійної позиції фахівця-психолога; здатність виявляти чесність, порядність, принциповість, толерантність під час професійної діяльності.
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

III. Результати навчання

У результаті освоєння навчальної дисципліни «Психогігієна» студенти матимуть такі результати:

- Демонструвати здатність до рефлексії, мати навички оцінювати непередбачувані проблеми у професійній діяльності й обдуманно вибирати шляхи їх вирішення. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- Усвідомлюючи межі власної компетенції та підзвітність відповідним фахівцям, уміти співпрацювати з колегами-психологами та зі спеціалістами інших галузей (медиками, учителями, вихователями). Ефективно виконувати різні ролі в команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

- Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. Здатність систематично підвищувати свою професійну компетентність.
- Уживати ефективні заходи щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії. Уміти застосовувати багатогранні інтервенції відповідно до складності супутніх захворювань особистості, клінічного та соціального контексту, цінностей та цілей клієнта; уміти проводити інтервенції, пов'язані з вторинною профілактикою та сприянням фізичного та психологічного благополуччя.
- Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. Дотримуватися у своїй діяльності сучасних принципів толерантності, діалогу і співробітництва. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
- Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, дотримуватися гуманістичних та демократичних цінностей у професійній та громадській діяльності. Здатність аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів.

IV. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№ з/п	Тема дисципліни
1	Предмет і завдання психогігієни, психопрофілактики
2	Методи психогігієни та психопрофілактики
3	Історія розвитку психогігієни та психопрофілактики
4	Розуміння саногенного потенціалу особистості
5	Особливості вікової психогігієни
6	Психологічна стійкість особистості
7	Буденна психологія та психогігієна
8	Освітній процес і стрес. Загальні уявлення про стрес
9	Професійна діяльність психолога в психології здоров'я
10	Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі

11	Проміжний модульний контроль
12	Залік

