

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

Кафедра психології

ПОГОДЖЕНО:

Начальник кафедри,
кандидат психологічних наук, доцент,
підполковник внутрішньої служби
Мірошніченко О.М.

« ____ » _____ 2019 р.

СИЛАБУС

**навчального курсу «Психогігієна»
спеціальність 053 «Психологія»
форма навчання: денна**

РОЗРОБНИК:

доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
Щербата В.Г. _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології
Протокол № 8 від 27__08__2019р.

Кредити та кількість
годин:

3 кредити ECTS, години: 16 лекційних, 18
семінарських, 10 практичних та 46 самостійна
робота.

Анотація до курсу

Людина в сучасному суспільстві піддається значному числу травмуючих її факторів: зростає напруженість життя, збільшується стан стресу і фрустрації; на тлі об'єктивних труднощів і недостатньо широкої пропаганди "здорового способу життя" формується почуття тривожності і невпевненості в завтрашньому дні. Наслідком цього є збільшення психічних, психосоматичних і поведінкових порушень, зростання алкоголізму, наркоманії, асоціальної поведінки. Актуальність даного курсу визначається особливою значущістю психогігієнічного знання як частини загальної культури людини, умови її оптимального психічного функціонування. Без цілеспрямованої психогігієнічної роботи неможливо забезпечити підтримання і зміцнення психічного здоров'я, життєвого потенціалу народу - головного ресурсу і цінності суспільства й держави. Цим зумовлена важливість і необхідність знання критеріїв психічного здоров'я, досвіду, осмислення накопиченого у вітчизняній науці досвіду і застосування його для вирішення практичних завдань психогігієни. Поглиблення, розширення знань про психічне здоров'я, причин відхилень психічного здоров'я, психофізіологічних особливостей дадуть змогу психологу попередити розвиток клінічно виражених форм захворювання і забезпечити їх корекцію.

Психогігієна тісно пов'язана із: патопсихологією; основами психотерапії; психофізіологією; загальною, віковою, педагогічною та соціальною психологією; основи медичних знань.

Мета курсу

Метою викладання навчальної дисципліни «Психогігієна» є засвоєння студентами основних теоретико-методологічних засад психогігієни, розширення знань з проблем охорони психічного здоров'я, набуття практичних умінь і навичок щодо його збереження та встановлення гармонійної взаємодії між людиною і оточуючим середовищем

Організація навчання Тематичний план

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	практичні	Самостійна робота
Розділ 1. Психогігієна як наука та практика: загальні положення						
1.	Сучасний стан розвитку психогігієни та наукової галузі.	8	2	2	-	6
2.	Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань.	16	2	2	4	6
3.	Методи психогігієни та психопрофілактики.	8	2	4	2	6
Всього за розділом 1		32	6	8	6	18
Розділ 2. Психогігієна особистості						
4.	Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини	8	2	2	2	6
5.	Стани ризику. Профілактика станів ризику.	8	2	2	-	6
6.	Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.	8	2	2	-	4

	Всього за розділом 2	24	6	2	2	16
	Розділ 3. Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі					
7.	Педагогічна психогігієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі.	12	2	2	2	6
8.	Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.	10	2	2	-	6
	Всього за розділом 3	22	4	4	2	12
	Усього годин	90	16	18	10	46

Завдання до семінарів та практичних занять

Семінарські заняття

Готуючись до семінарського заняття Ви маєте підготувати конспект питань, що містяться в плані відповідної теми. Наявність конспекту всіх (!) питань та ваша присутність на занятті є запорукою успішної роботи та отримання балів (їх кількість залежить від вашої активності та якості підготовки). Відсутність конспекту або неповний конспект, навіть за умови вашої присутності на семінарі, оцінюється в 0 балів.

Плани семінарських занять

Семінарське заняття №1

Тема 1 «Сучасний стан розвитку психогігієни та наукової галузі»

1. Психологічна сутність психогігієни як галузі наукового знання.
2. Буденна психологія та психогігієна.
3. Рівні та розділи практичної психогігієни.
4. Класифікація психогенних захворювань.
5. Характеристика основних психогенних захворювань.
6. Психічне здоров'я як феномен наукової та буденної психогігієни

Теми для реферативних доповідей:

1. Періодизація культурно-історичного розвитку проблеми «психічного здоров'я»
2. Психологія та психогігієна старіння та довголіття.
3. Психогігієна спілкування.
4. Складові побутової психології та психогігієнічна практика

Література: основна № 1-5; допоміжна № 1-7.

Семінарське заняття №2

Тема 2 «Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань»

1. Здоров'я як системне поняття.
2. Загальна характеристика психічного здоров'я.
3. Складові та критерії психічного здоров'я особистості.
4. Групи психічного здоров'я (медичний аспект)
5. Діагностика психічного здоров'я

Теми для реферативних доповідей:

1. Сучасні підходи до визначення категорії психічного здоров'я.
2. Психічне здоров'я та спосіб життя.
3. Психопрофілактика у роботі психолога

Література: основна № 6-9; допоміжна № 6-9.

Семінарське заняття №3-4

Тема 3 «Методи психогієни та психопрофілактики»

1. Психогієна та психопрофілактика.
2. Рівні психопрофілактичної роботи.
3. Групи методів психогієни та психопрофілактики.
4. Характеристика основних методів.

Теми для реферативних доповідей :

1. Ментальні методи психогієни.
2. Методика використання захисних механізмів для збереження психічного здоров'я.
3. Казкотерапія як метод сучасної психогієни

Література: основна № 1-8; допоміжна № 13-17.

Семінарське заняття №5

Тема 4 «Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини»

1. Поняття гармонії в історичному ракурсі.
2. Сучасні підходи до визначення поняття "психологічна гармонія".
3. Психологічні властивості гармонії. Зовнішня та внутрішня гармонія особистості.
4. Простір, час та енергія як складові гармонії особистості.
5. Психологічні властивості гармонії. Гармонійність як ознака гармонії людини.
6. Гармонійний та дисгармонійний спосіб життя особистості.

Теми для реферативних доповідей :

1. Гармонія особистості як гуманітарна проблема.
2. Психічне здоров'я та гармонія особистості.
3. Узгодженість життєвих процесів людини

Література: основна № 1-8; допоміжна № 8-11.

Семінарське заняття №6

Тема 5 «Стани ризику. Профілактика станів ризику»

1. Параметри характеристики психічних станів ризику.
2. Характеристика основних станів ризику.
3. Життєві кризи особистості.
4. Профілактика станів ризику. Саморегуляція.

Теми для реферативних доповідей :

1. Вплив стресу на організм людини.
2. Психогієнічне попередження побутових стресів та конфліктів.
3. Складові благополуччя особистості.
4. Психологічна допомога при гострих кризових станах

Література: основна № 9-13; допоміжна № 9-16.

Семінарське заняття №7

Тема 6 «Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків»

1. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей дошкільного віку.
2. Психогієнічні основи адаптації дітей до шкільного навчання.
3. Рівні шкільної дезадаптації. Прояви нервово-психічних порушень при дезадаптації.
4. Особливості психологічної підготовки школярів до іспитів.
5. Профілактика екзаменаційного стресу у студентів

Теми для реферативних доповідей:

1. Складові благополуччя особистості.
2. Психологічна допомога при гострих кризових станах.
3. Психогієнічні ідеали людини і їх виховний вплив.
4. Доклінічні нервово-психічні порушення.
5. Корекційно-реабілітаційна робота з дітьми, які мають невротичні відхилення

Література: основна № 1-4; допоміжна № 6-8.

Семінарське заняття №8

Тема 7 «Педагогічна психогієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі»

1. Сутність поняття "синдром вигорання".
2. Особливості професій типу "людина-людина".
3. Фактори розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогів.
4. Психологічні особливості синдрому вигорання психолога.
5. Стереотипи, які перешкоджають роботі психолога.
6. Психогієна розумової праці як фактор профілактики синдрому вигорання

Теми для реферативних доповідей:

1. Трудоголізм та принципи індивідуальної саморегуляції в праці.
2. Стресоманія на роботі, шляхи її подолання.
3. Професійне вигорання як професійна дезадаптація.
4. Психогієна дітей з неповних сімей

Література: основна № 11-13; допоміжна № 6- 11.

Семінарське заняття №9

Тема 8 «Психогієна родини та статевого життя: основи статевого виховання»

1. Актуальність статевого виховання у контексті збереження психічного здоров'я особистості.
2. Зміст і принципи статевого виховання.
3. Психологічні особливості статевого виховання в сім'ї.
4. Спірні питання в організації статевого виховання в школі.
5. Репродуктивна поведінка та моделі її формування

Теми для реферативних доповідей:

1. Психогієнічні аспекти формування материнства.
2. Основи психогієни статевого розвитку дітей та підлітків.
3. Психогієнічні методики статевого виховання в педагогічній практиці.
4. Формування позитивного ставлення молоді до проблем сексуальності людини

Література: основна № 1-5; допоміжна №8-11.

Практичні заняття

Підготовка до практичного заняття передбачає опрацювання матеріалів (текстів) необхідних для успішного виконання практичних завдань. Отже, ваші бали залежать від вашої попередньої підготовки.

Завдання до практичних занять

Практичне заняття №1-2

Тема № 2 «Феномен психічного здоров'я у системі психогієнічних знань»

1. Діагностика самооцінки власного здоров'я.
2. З'ясування значимості психічного здоров'я у загальній структурі здоров'я особистості.
3. Визначення рівнів та критеріїв психічного здоров'я.
4. Створення моделей психічного здоров'я.

Контрольні запитання:

- У чому полягає сутність здоров'я на біологічному рівні?
- Які критерії психічного здоров'я мають особливе значення?
- У чому полягає специфіка вивчення здоров'я на соціальному рівні?
- Чи вважаєте Ви себе психічно здоровою особистістю? Чому?
- Які фактори негативно впливають на Ваше психічне здоров'я?

Практичне заняття №3

Тема №3 «Методи психогієни та психопрофілактики»

1. Виокремлення основних методів психогієни та психопрофілактики
2. Обговорення проблеми ефективності методів.

3. З'ясування особливості проведення тренінгових занять як інтерактивного методу психогієни.
4. Тренінг самопізнання та саморегуляції.
5. Опанування в ході тренінгу методу довільного самонавіювання Е.Куре

Контрольні запитання:

- У чому полягає відмінність між методами психогієни та психопрофілактики?
- Які методи психогієни можна віднести до найбільш ефективних?
- Яку роль відіграє саморегуляція для особистості практичного психолога?
- Назвіть формули самонавіювання методу Е. Куре.
- Охарактеризуйте особливості тренінгового процесу

Практичне заняття №4

Тема №4 «Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини. Саногенний потенціал особистості »

1. Обговорення теоретичних аспектів проблеми саногенного потенціалу особистості
2. Вирішення практичних завдань
3. Визначення домінуючого стану за методикою Л.В. Кулікова.
4. Складання індивідуальних списків ситуацій, в яких бракує психологічної стійкості. Обговорення найбільш поширених ситуацій.
5. Визначення методів та технологій підвищення рівня саногенного потенціалу.
6. Розробка програм розвитку саногенного потенціалу та зміцнення психологічної стійкості

Контрольні запитання:

- Що таке саногенний потенціал особистості? Назвіть його ознаки та форми прояву.
- Які критерії психологічної стійкості відіграють визначальну роль у формуванні психічного здоров'я?
- У чому полягає специфіка методів розвитку саногенного потенціалу особистості?
- Назвіть орієнтири цілющого самоналаштування
- Які заходи щодо зміцнення психологічної стійкості Ви можете запропонувати практикуючим психологам?

Практичне заняття №5

Тема № 7 «Педагогічна психогієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі »

1. Обговорення теоретичних аспектів педагогічної психогієни.
2. Виконання практичних вправ.
3. Практичне ознайомлення з методикою О.О. Рукавішнікова щодо визначення психічного вигорання

Контрольні запитання:

- Сутність поняття "синдром вигорання".
- Особливості професій типу "людина-людина".
- Фактори розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогів.
- Психологічні особливості синдрому вигорання психолога.
- Стереотипи, які перешкоджають роботі психолога.
- Психогієна розумової праці як фактор профілактики синдрому вигорання

Завдання для самостійної роботи

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи оцінюється окремо та є невід'ємною складовою успішного проходження курсу. Для виконання завдань самостійної роботи вам необхідно зробити конспект нижчезазначених питань. Кожне питання має бути ґрунтовно висвітлене.

Тема № 1. «Історія становлення та розвитку науки»

Питання:

1. Напрямки розвитку психогієнічної науки та практики в Україні.

2. Психогігієна та психологія здоров'я: зміст та співвідношення понять.

Тема № 2. «Феномен психічного здоров'я»

Питання:

1. Погляд зарубіжних науковців на феномен психічного здоров'я (форма фіксації – конспект наукової статті).
2. Причини порушення психічного.

Тема № 3. «Методи психогігієни та психопрофілактики»

Питання:

1. Терапія мистецтвом як метод психогігієнічної допомоги.
2. Рання психогігієнічна та психопрофілактична допомога

Тема № 4. «Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини»

Питання:

1. Гармонія та смисложиттєві орієнтації особистості.
2. Суб'єктивне благополуччя особистості. Складові благополуччя

Тема № 5. «Стани ризику. Профілактика станів ризику»

Питання:

1. Психологічна самопомога у подоланні депресивних станів.
2. Ситуації ризику: загальна характеристика

Тема № 6. «Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків»

Питання:

1. Медико-біологічні причини нервово-психічних порушень.
2. Дитячі неврози та темперамент

Тема № 7. «Педагогічна психогігієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі»

Питання:

1. Психогігієнічні основи режиму дня.
2. Психічна діяльність та сон

Тема № 8. «Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання»

Питання:

1. Психогігієнічні фактори підготовки молоді до створення сім'ї.
2. Перинатальне виховання – шлях до психічного здоров'я.

Література: основна № 1, 2, 4, 7-9; допоміжна № 2-4, 7, 12.

Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в таблиці 1

Таблиця 1

№	Назва теми	Всього балів	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
Розділ 1. Психогігієна як наука та практика: загальні положення						
1.	Сучасний стан розвитку психогігієни та наукової галузі.	8	1	6	-	1
2.	Феномен психічного здоров'я у системі	14	1	6	6	1

	психогігієнічних знань.					
3.	Методи психогігієни та психопрофілактики.	17	1	12	3	1
Розділ 2. Психогігієна особистості						
4.	Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини.	11	1	6	3	1
5.	Стани ризику. Профілактика станів ризику.	8	1	6	-	1
6.	Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.	8	1	6	-	1
Розділ 3. Актуальні проблеми психогігієни у навчально-виховному процесі						
7.	Педагогічна психогігієна: основи організації навчально-виховного процесу в освітньому закладі.	11	1	6	3	1
8.	Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.	8	1	6	-	1
	Всього балів	85	8	54	15	8
Написання модульного контролю		10				
Реферат		5				
Всього		100				

Робота на лекції передбачає сприйняття та засвоєння теоретичного курсу, а також фіксацію основних його положень (конспектування). Нарахування балів за роботу на лекціях відбувається шляхом перевірки конспектів лекцій. При тому оцінюється: повнота, охайність і грамотність ведення конспекту лекцій; відтворення лекційних матеріалів під час виконання модульного контролю (тесту). Наявність усіх компонентів роботи на лекціях може бути оцінено за весь курс **до 8 балів**. За недостатньо повне відображення лекційного матеріалу у конспекті, систематичні пропуски лекційних занять, курсанту за даний вид навчальної роботи, бали нараховуються лише в частині законспектованих лекцій.

Нагадуємо, що під час лекцій та інших занять не припустимо відволікатись розмовами, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь який інший спосіб. Запізнення на лекцію так само не припустимі, викладач залишає за собою право не допустити до заняття курсанта (студента), що порушує дисципліну або запізнюється. Поважайте працю викладача, ваших товаришів по навчанню та себе – дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу. Ці ж самі правила поведінки поширюються й на інші форми занять (семінари, практичні). Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет припустиме лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача. Пропущені лекції слід відпрацювати переписавши конспект та продемонструвавши його викладачу, при цьому слід бути готовим відповісти на його питання за змістом лекції

Відповідь на семінарському занятті оцінюється за наступними критеріями:

- **5 балів** – курсант у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.
- **4 бали** – курсант володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.
- **3 бали** – курсант загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стислу характеристику питання.
- **2 бали** у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.
- **0 бал** – курсант за допомогою викладача намагається відтворити матеріал, але відповідь неточна, неповна, головний зміст матеріалу не розкрито, аргументація та власне розуміння питання майже відсутні; курсант із помітними труднощами використовує певні знання у вирішенні завдань.
- *Доповнення на семінарському занятті* передбачає стислий виступ (повідомлення) у розвиток положень, висловлених доповідачем. Доповнення не повинно повторювати аргументацію та фактичний матеріал доповідача. Цінність доповнення пролягає у вмінні привернути увагу до тих аспектів обговорюваного питання, що не знайшли свого висвітлення у виступі доповідача. При оцінюванні доповнень курсантів їх кількість не має значення. Оцінюється доповнення за такими критеріями: значне (суттєве, змістовне) – до 1 балу (якщо воно повністю розкриває навчальне питання, яке не було висвітлено у попередній відповіді); незначне (поверхове) – до 0,5 балів.

Таким чином, **максимальна оцінка за семінарське заняття 6 балів.**

Пропущений семінар відпрацьовується написанням конспекту всіх питань з плану заняття та відповідями на питання викладача за змістом семінару під час відпрацювання. Відпрацювання пропущених чи оцінених у 0 балів занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами для підготовки до практичного заняття та виконання завдань запропонованих викладачем (увага – завдання можуть відрізнятись від тих, що вирішували ваші одногрупники).

Виконання завдань, винесених на самостійну роботу, оцінюється за такими критеріями:

- повнота, охайність і грамотність ведення конспекту;
- наявність матеріалу для висвітлення питань винесених на самостійну роботу.

Наявність всіх компонентів конспекту може бути оцінено до 1 балу; неохайне оформлення конспекту, недостатнє відображення матеріалу самостійної роботи – бал не нараховується. За виконання завдань для самостійної роботи ви можете отримати **до 8 балів**

Реферат оцінюється за наступними критеріями: відповідна форма, грамотність, охайність, науковість, достатня кількість використаної літератури (не менше 5 джерел). За наявності всіх компонентів **реферат отримує 5 балів**; обмежена кількість використаної літератури (менше 5 джерел) – 3 бали; за неохайне оформлення, недостатньо повне відображення обраної теми, суттєві помилки – 1 бал.

У ході вивчення дисципліни з метою визначення рівня теоретичних знань з курсу проводиться **модульний контроль**. Курсант має право підвищити свій рейтинговий показник, набраний в ході роботи на лекціях, семінарських та практичних заняттях. За виконання тестового модульного контролю курсант може отримати **максимально 10 балів**. Тестування проводиться у письмовій формі. Викладачем підготовлено декілька варіантів тестів, кожен з яких містить рівнозначні по рівню складності завдання, які вимагають від курсантів вміння інтегрувати та диференціювати знання в процесі виконання роботи. Термін виконання тестових завдань – 30 хвилин. Складання тесту є обов'язковим для всіх курсантів. За кожне правильно виконане завдання нараховується 0,5 бала.

Підсумковий контроль якості засвоєння знань курсантами з навчальної дисципліни. Оцінка виставляється за результатами поточного контролю. Максимальна

кількість балів за вивчення дисципліни – 100. Якщо під час проходження курсу ви набрали хоча б 60 балів то маєте право не здавати залік вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів, а ваша рейтингова оцінка є підсумковою і переводиться за визначеною шкалою на залікову оцінку. Курсант (студент) має право підвищити свій рейтинговий показник, набраний в ході роботи на лекціях, семінарських та практичних заняттях (але не більше ніж на 25 балів). Формою підсумкового контролю є залік.

Залікові питання складаються на основі програми курсу і адекватно відображають зміст усього навчального матеріалу курсу «Психогігієна». Якщо рівень знань, продемонстрованих під час складання заліку (у 100-бальному еквіваленті), виявиться нижчим, ніж ваш попередній рейтинг, підсумкова оцінка за курс виводиться з кількості балів, набраних вами впродовж семестру.

Якщо ви впродовж семестру набрали менше 35 балів, то до складання заліку не допускаєтесь і залишаєтесь на повторний курс.

Результати складання семестрових заліків оцінюються за двобальною шкалою «зараховано», «не зараховано» в національній шкалі оцінювання, та за шкалою ECTS відповідно до кількості набраних балів.

Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
64-74	D	
60-63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Питання до заліку

1. Охарактеризувати психогігієну як науку.
2. Визначити основні завдання психогігієни.
3. Назвати розділи психогігієни та предмети їх вивчення.
4. Історія виникнення психогігієни як науки.
5. Проаналізувати етапи розвитку психогігієни.
6. Охарактеризувати взаємозв'язок психогігієни з іншими науками.
7. Визначити в чому полягає психогігієнічна позиція вчителя.
8. Дати визначення поняття «здоров'я», охарактеризувати основні складові здоров'я.
9. Визначити мету та основні засади формування здорового способу життя.
10. Проаналізувати первинну, вторинну, третинну профілактику.
11. Дати визначення понять «психічне здоров'я» та «психологічна стійкість».
12. Обґрунтувати критерії сприятливого стану психіки.
13. Визначити періоди психофізіологічного розвитку дитини.
14. Охарактеризувати основні показники нервово-психічного розвитку дітей у різні вікові періоди.
15. Охарактеризувати медико-біологічні та соціально-психологічні фактори ризику психічного та розумового розвитку особистості.
16. Охарактеризувати психофізіологічні показники розвитку шестирічної дитини
17. Дати визначення поняття “соціально психологічна адаптація”. . Охарактеризувати її критерії.
18. Охарактеризувати медико-гігієнічні критерії адаптації дитини до школи.

19. Назвати загальнооздоровчі заходи, які проводять для успішної адаптації.
20. Охарактеризувати механізми та форми шкільної дезадаптації.
21. Проаналізувати корекційні заходи щодо усунення причин дезадаптації.
22. Визначити причини виникнення невротичних порушень у дітей та підлітків.
23. Охарактеризувати фактори ризику виникнення нервово-психічних порушень, що пов'язані з неправильним вихованням.
24. Охарактеризувати фактори ризику виникнення нервово-психічних порушень, що пов'язані зі школою.
25. Назвати причини виникнення невропатії у дітей раннього віку.
26. Визначити основні напрямки роботи батьків та педагогів щодо корекції проявів невропатії.
27. Дати визначення неврозу та охарактеризувати механізми його виникнення у дітей і підлітків.
28. Охарактеризувати основні причини та прояви неврастенії.
29. Проаналізувати причини та прояви неврозу нав'язливих станів.
30. Визначити механізми виникнення страху у дітей раннього віку. Проаналізувати зміну характеру страхів із віком.
31. Охарактеризувати причини та фактори ризику виникнення дидактогенних неврозів.
32. Охарактеризувати основні виміри станів.
33. Назвати параметри (характеристики) основних вимірів станів.
34. Охарактеризувати тензійні стани ризику.
35. Дати визначення стресу.
36. Назвати ознаки гострої (короткочасної) напруги.
37. Назвати прояви затяжної напруги.
38. Охарактеризувати стани фрустрації.
39. Дати характеристику активаційним станам ризику.
40. Дати визначення понять «психомоторне збудження», «апатія».
41. Дати характеристику депресивних станів ризику.
42. Визначити ознаки та природу депресивного стану.
43. Охарактеризувати емоційні стани ризику.
44. Назвати ознаки станів ейфорії та тривоги.
45. Охарактеризувати стани страху.
46. Дати характеристику тонічним станам ризику.
47. Назвати причини проявів перевтоми, безсоння, астеничних станів.
48. Охарактеризувати гострі кризові стани.
49. Проаналізувати види психологічної самодопомоги в подоланні депресивного стану.
50. Назвати методи профілактики перевтоми, безсоння.
51. Охарактеризувати сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та учнівської молоді.
52. Проаналізувати фактори ризику, що сприяють алкоголізації.
53. Визначити механізми формування залежності при вживання алкоголю.
54. Визначити чинники, що зумовлюють вживання та зловживання наркотиків.
55. Охарактеризувати найбільш поширені наркотичні речовини в Україні та їх вплив на організм людини.
56. Охарактеризувати механізми фізичної, психологічної і психічної залежності при вживанні наркотиків.
57. Визначити основні причини та прояви тютюнопаління.
58. Охарактеризувати наслідки тютюнопаління на організм підлітка.
59. Обґрунтувати напрямки психопрофілактичної роботи щодо поширення алкоголізації молоді.
60. Охарактеризувати принципи антинаркотичного виховання серед дітей і підлітків.
61. Дати характеристику заходів психопрофілактичної роботи щодо нікотинової залежності.
62. Охарактеризувати функції сім'ї.
63. Назвіть і дайте характеристику основним етапам материнства.
64. Охарактеризувати компоненти репродуктивної установки.
65. Дати визначення поняттю «стать». Охарактеризувати первинні та вторинні ознаки.
66. Дати характеристику періодів статевої ідентифікації.
67. Охарактеризувати етапи статевого дозрівання та психосексуального розвитку людини.

68. Охарактеризувати напрямки та завдання статевого виховання.
69. Визначити принципи статевої освіти.
70. Охарактеризувати соціально-психологічні та медико-біологічні аспекти планування сім'ї.
71. Дати характеристику факторам, що сприяють реалізації репродуктивної функції сім'ї та народженню здорової дитини.
72. Дати характеристику заходам перинатального виховання.
73. Охарактеризувати можливі наслідки абортів.
74. Назвати основні групи контрацептивних засобів.
75. Охарактеризувати гігієнічні принципи побудови правильного режиму школяра.
76. Назвати гігієнічні вимоги, яких необхідно дотримуватись при підготовці домашніх завдань.
77. Обґрунтувати психогігієнічні основи оптимізації позашкільної діяльності.
78. Визначити критерії психогігієнічної оцінки навчального навантаження школяра.
79. Охарактеризувати динаміку працездатності протягом уроку, дня.
80. Назвати гігієнічні рекомендації щодо організації та тривалості уроку.
81. Визначити сутність профілактики екзаменаційного стресу.
82. Охарактеризувати психологічну підготовку до іспитів.
83. Визначити вплив сну на психічну діяльність людини.
84. Охарактеризувати психогігієнічні механізми сну.
85. Охарактеризувати розлади сну і неспання у дітей, їх причини та прояви.
86. Назвати причини і способи усунення безсоння.
87. Дати характеристику психогігієнічних заходів яких необхідно дотримуватися щодо запобігання порушень сну.
88. Визначити фактори, які впливають на стан здоров'я педагогічних працівників.
89. Охарактеризувати «синдром вигорання» у професійній діяльності.
90. Визначити стереотипи, які перешкоджають у роботі педагога.
91. Охарактеризувати профілактичну роботу щодо подолання стресових станів

Політика академічної доброчесності

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших курсантів (студентів, слухачів);
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань курсантів (студентів, слухачів).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2006. - 380 с.
2. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены. – К., Здоровье, 1989. – 179 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М.: Рос. педагог. Агенство, 1998. – С. 177 – 209.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 607 с.
6. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навч.-метод. посібник / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. — Чернівці : Рута, 2001. — 122с.
7. Сельє Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
8. Эмоции и болезнь века // Популярная психология: Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1990. – с. 338.

9. Леви В. Слабоволие как предрассудок // Популярная психология: Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1990. – с. 352.
10. Перлз Ф. Внимание и сосредоточение // Хрестоматия по педагогической психологии. – М.: Межпедакадемия, 1995. – 109.
11. Пекелис В. Учитесь властвовать собой // Популярная психология: Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1990. – с. 345.
12. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1998. – с. 42). Правила построения формул внушения.
13. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996. – С.484.

Додаткова:

1. Ананьев В. А. Легальные и нелегальные наркотики. — СПб.: ИМАТОН, 2000.
2. Бемиг У. Самопомощь при бессоннице, стрессах и неврозах. — Минск, 1985.
3. Водейко Р. И., Мазо Г. Е. Как управлять собой. — Петрозаводск, 1990.
4. Гиссен Л. Д. Время стрессов. — М., 1990.
5. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. — Л., 1976.
6. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Володимир Хомик (пер.з англ.). – К. : Видавничий дім "КМ Академія", 2003. – 288с.
7. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. – К. : Либідь, 2002. – 303с.
8. Життєві кризи особистості: У 2 ч.:Наук.-метод. посібник / Інститут змісту і методів навчання / В.М. Доній (ред.), Л.В. Сохань (керівники авт.кол.і наук.ред.), І.Г. Єрмаков (керівники авт.кол.і наук.ред.). — К., 1998. - Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. — 354с.
9. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. — К. : Либідь, 2007. — 256с.
10. Линейка К. В. Десять уроков психофизической тренировки. — М., 1987.
11. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. — М., 1985.
12. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. — Л., 1986.
13. Маноха І.П. Психологія потаємного "Я". — К.: Поліграфкнига, 2001. — 448с. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / Т.М. Титаренко (ред.). — К: Міленіум, 2005. — 336с.
14. Маноха І.П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Київський національний ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2002. — 462 арк.
15. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: Навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / Вінницький соціально-економічний ін-т Ун-ту "Україна". — Вінниця : Міленіум, 2007. — 295с.
16. Сборник методических рекомендаций по организации системы профилактики наркотической зависимости у подростков и молодежи на основе территориальной модели. — СПб., 2000.
17. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: практикум: Навч. посіб.. — К. : Главник, 2006. — 144с.
18. Черкесова І.Г. АРТ-терапія засобами кольору: Метод. рек. до вивч. курсу "арт-терапія" для студ. вищ. навч. закл. спец. 7.040100 "психологія" / Миколаївський держ. ун-т ім. В.О.Сухомлинського. — Миколаїв : ЛПОН, 2005. — 68с.

Інформаційні ресурси

1. Журнал «Практична психологія та соціальна робота»
2. Інтернет ресурс «Психологія от А до Я» - www.azps.ru
3. Інтернет ресурс «Флогистон» - www.flogiston/ww
4. Злектронная библиотека «Куб» - www.koob.ru

5. Херсонський віртуальний університет – www.dls.ksu.kh.ua
6. Проект «Без наркотиков» (<http://nodrugs.magelan.ru>)
7. Проект «НарКом» <http://www.narcom.ru>
8. Проект «Апокалипсис 2000» <http://www.apokalipsis.com/win/drugs.html>
9. Раздел «Наркология для всех» проекта Doktor.ru <http://www.doktor.ru/people/nark>
10. Фонд спасения детей и подростков от наркотиков <http://www.narconon.ru>
11. «Европейские города против наркотиков» <http://www.drugwatch.org>