

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету
педагогічних технологій та освіти
впродовж життя

31 серпня 2023 р., протокол № 11

Голова Вченої ради

Оксана ЧЕРНИШ




РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОГІГІЄНА ПРАЦІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ»

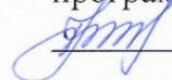
для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри
психології та соціального
забезпечення
28 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о.завідувача кафедри

 Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної
програми

 Марина ОКСЮТОВИЧ

Розробник: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
та соціального забезпечення МАТЕЮК Олег

Житомир
2023-2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 05 «Соціальні і поведінкові науки»	Нормативна	
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	
Загальна кількість годин – 180		Семестр	
	7-й	–	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6	Спеціальність: 053 «Психологія»	Лекції	
		48 год.	
	Практичні, семінарські		
	48 год.	– год.	
	Лабораторні		
	– год.	– год.	
	Самостійна робота		
	84 год.	– год.	
Освітній ступінь «бакалавр»	Індивідуальні завдання		
	Вид контролю: екзамен		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 53% аудиторних занять, 47% самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/3

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності» є формування у майбутніх фахівців-психологів здатності використання науково обґрунтованих профілактичних методів психології здоров'я для проведення аналізу, оцінки, експертизи та надання допомоги працівнику у гармонізації його психіки, набуття нею стійкості перед викликами ззовні у звичайних та екстремальних умовах.

Завдання навчальної дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності» передбачають:

у процесі опанування дисципліни сформувати у студентів базу знань та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності;

ознайомити студентів з найбільш значимими проблемами психогігієни і психопрофілактики у вивченні психічного здоров'я особистості;

сформувати знання про вплив різноманітних чинників трудової діяльності та чинників навколишнього середовища на здоров'я людини, її психічне благополуччя в різні вікові періоди та в різних сферах життя.

сформувати у студентів прикладні уміння стосовно застосування знань з психогігієни і психопрофілактики в особистому житті та в практиці професійної діяльності.

опанування студентами методів саморегуляції та психологічного розвантаження на базі вивчення теоретичних основ саморегуляції, визначення засобів і прийомів саморегуляції;

формування у майбутніх психологів позитивної мотивації на застосування знань саморегуляції у професійній діяльності та надання психологічної допомоги собі та іншим.

Зміст навчальної дисципліни спрямований на формування таких компетентностей, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія»:

інтегральної компетентності:

здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог;

загальних компетентностей (ЗК):

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

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

спеціальних (фахових, предметних) компетентностей (СК):

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 4

СК12. Здатність надати експертну оцінку психологічним подіям та процесам

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими таких програмних результатів навчання за спеціальністю 053 «Психологія»:

РН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

РН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

РН20. Знати особливості надання психолого-консультативної допомоги та психотерапевтичної допомоги.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ ПРАЦІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 1. Психогієна праці як наука та практика в особливих умовах діяльності.

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

Міждисциплінарні зв'язки. Психогієна та психопрофілактика.

Психогієна та психокорекція. Психогієна та психотерапія.

Тема 2. Концепція психологічного здоров'я особистості фахівця. Принципи та методи психогієни.

Концепція психічного здоров'я особистості. Загальна стратегія концепції здоров'я. Стан здоров'я, Оцінка здоров'я фахівця за трьома ознаками: соматична, соціальна й особистісна. Індивідуальне і популяційне здоров'я, їх сутність. Чинники, що обумовлюють психічне здоров'я. Фактори ризику.

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

Тема 3. Психогієна психічного здоров'я фахівця в особливих умовах його діяльності.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/5

Здоров'я як життєва цінність. Суб'єктивна картина здоров'я і хвороби. Сенс у житті та збереженні здоров'я. Здоров'я у структурі ціннісних орієнтацій фахівця.

Ставлення фахівця до здоров'я та його складові. Суб'єктивна цінність здоров'я. Когнітивна складова ставлення до здоров'я. Емоційна складова ставлення до здоров'я. Суб'єктивне оцінювання здоров'я.

Суб'єктивне благополуччя та настрої фахівця як показник психогігієнічних зусиль на робочому місці. Складники благополуччя особистості фахівця. Причини емоційного дискомфорту фахівця. Потреби та суб'єктивне благополуччя. Настрої особистості фахівця. Ієрархія видів настрою за ознакою прийнятності. Принцип ділення настрою на види. Порівняння видів настрою. Чинники, які впливають на настрої фахівця. Міжособистісна взаємодія, яка підвищує актуальний настрої фахівця. Корегування настрою. Рекомендації щодо корегування настрою фахівця.

Психогігієна порушень психологічного здоров'я фахівця. Симптоми та ознаки, що відносяться до емоційного стану фахівця (МКХ-11). Нервозність. занепокоєння і збудження. Стан 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 та ознаки, що відносяться до зовнішнього вигляду і поведінки фахівця. Рівні особистої гігієни. Химерний зовнішній вигляд. Дивна і нез'ясовна поведінка. Загальмованість і уповільнена реакція. Підозрілість і явна вивертливість. Надмірний інтерес і підвищена увага до стресових подій. Багатослівність і зайві подробиці, що роблять неясною причину взаємодії.

Акцентуовані особистісні риси фахівця, його соціальна адаптація. Професійна деформація фахівця.

Контроль емоцій. Прийоми контролю емоцій. Придушення емоцій та управління ними. Здоров'язбережувальні дії фахівця. Здоров'язбережувальний потенціал. Дії фахівця зі збереження власного здоров'я, їх витокі. Визначення меж традиційних дій зі збереження здоров'я. Міфотворчість. Субкультури зі збереження здоров'я.

Тема 4. Практики психогігієни як частина здорового способу життя фахівця в особливих умовах його діяльності.

Спосіб життя. Структурно-функціональна характеристика способу життя. Рівень життя, стиль життя, уклад життя, життєві стратегії, життєві сценарії, предиктори та превентори способу життя.

Здоровий спосіб життя. Життєві 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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/6

Використання наркотиків та інших психоактивних речовин. Вплив гіподинамії та нераціонального харчування. Екстремальна поведінка.

Тема 5. Психогігієнічні складові світогляду особистості фахівця в особливих умовах його діяльності.

Основні напрямки розвитку світогляду та формування здорового способу життя фахівця. Основні документи держави щодо формування здорового способу життя. Девіантна поведінка. Наркоманія. Агресія та правопорушення. Основні програми запобігання девіантної поведінки.

Хімічні залежності. Алкогольна залежність: фактори розвитку, стадії, попередження. Наркотична залежність: стадії, ризики виникнення, допомога. Залежність від ліків: снодійного, транквілізаторів. Початкові ознаки наркотичної лікарняної залежності. Залежність від вживання нікотину: міфи щодо паління тютюну, причини.

Співзалежність. Причини співзалежності: сутність, вихід, попередження.

Психопрофілактика залежної поведінки. Акцентуйовані залежності: Ігроманія, комп'ютерні ігри, інтернет-залежність, ознаки та наслідки інтернет-залежності, практичні рекомендації для позбавлення від залежності. Сексоманія. Трудоголізм.

Залежність від культу: Деструктивна поведінка, риси, виникнення, культова спільнота та її утримання. Методи вербування, її початок і продовження, стратегія поневолення, маніпулювання свідомістю. Особистісні фактори залежності, зниження опору, деформації свідомості. Убезпечення від поневолення.

Тема 6. Психогігієнічна протидія негативним чинникам професійного середовища.

Вплив екології на психічне здоров'я працівника. Ендоекологія. Проблеми ендоекології. Екзоєкологія.

Фізичні чинники довкілля: світло, темрява, звук, низька температура, висока температура. Проблеми, пов'язані з фізичними чинниками. Професійні чинники ризику: іонізуюче випромінювання, струм високої і надвисокої частоти, електромагнітні поля побутової частоти, вібрація, вібраційна випромінювання, хвороба. Робота у несприятливих та шкідливих умовах.

Вплив професійних чинників. Природні та техногенні катастрофи і психічне здоров'я. Чинники їх впливу. Принципи надання психологічної допомоги у несприятливих та шкідливих умовах. Невідкладна психологічна допомога.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ

Тема 7. Збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості фахівця засобами розвитку його психічної стійкості.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/7

Процес гармонізації особистості фахівця та його саногенний потенціал. Гармонія особистості. Здоров'я та гармонія. Гармонія особистості як гуманітарна проблема. Поняття гармонії особистості фахівця. Гармонія ставлень особистості фахівця, розвитку особистості фахівця та сенс його життя. Узгодженість життєвих процесів особистості фахівця. Функціонування. Самоуправління та саморегуляція. Розвиток і динаміка особистості фахівця . Адаптація.

Розвиток психологічної стійкості фахівця та його саногенного потенціал. Уявлення щодо психологічної стійкості. Аспекти та чинники психічної стійкості фахівця. Особистісні чинники психічної стійкості. Домінанти активності як опори стійкості. Психологічна стійкість як опірність. Залежна поведінка як наслідок зниження стійкості. Односпрямована (акцентуйована) активність фахівця.

Сучасні технології психогієни особистості фахівця: напрямки, зміст, засоби. Нарощення саногенного потенціалу особистості фахівця. Зміна ставлень фахівця до дійсності. Вплив негативних настановлень. Поглиблення здатності особистості фахівця до усвідомлення. Зцілення через самоналаштування. Дороговкази самоналаштування.

Саморозвиток фахівця. Послідовність та поступовість саморозвитку. Корегування самооцінки. Впевненість у собі.

Тема 8. Родинна психогієна фахівця.

Функціонування сім'ї фахівця. Стадії розвитку сім'ї. Типи родин. Деадаптивні форми функціонування сім'ї. Родинна психогієна. Подружня адаптація.

Сімейні переконання, традиції та звичаї, їх функції та особливості. Типи дезадаптивних сімейних переконань, традицій та звичаїв. Суб'єктивне сімейне благополуччя та настрої фахівців.

Виховання у сім'ї, функції та особливості. Вплив типів неправильного сімейного виховання на розвиток фахівця. Характеристика психічного розвитку (за Г. Костюком).

Тема 9. Психопрофілактика негативних станів та поведінкових проявів в умовах екстремальних ризиків.

Психогієна професійної діяльності фахівців в екстремальних умовах. Дієвість психогієнічного потенціалу на робочому місці фахівця: посадове регулювання, дотримання правил техніки безпеки, організація занять зі професійної та психологічної підготовки, психологічний супровід діяльності.

Усвідомлення особистих станів та засвоєння прийомів самопомогі 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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/8

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 реадптації: втрати роботи, виходу на пенсію.

Подолання важких життєвих обставин. Ресурси подолання труднощів.

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

Інформація як відомості про події чи явища. Інформаційна безпека як стан захищеності інтересів держави, суспільства, людини. Інформування населення. Інформаційна протидія. Інформаційно-психологічні операції. Інформаційна гігієна, що спрямована на протидію інформаційно-психологічним операціям та розхитування морально-психологічного стану працівника, професійної, етнічної групи, груп населення.

Оцінка морально-психологічного стану. Суб'єкт морально-психологічного стану: окремих 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 психічній сфері. Показники базові та ситуативні. Знання та розуміння, позиції та настанови, оцінки та ставлення до подій, фактів, ситуацій.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18/9

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	лекції	семінарські	самостійна робота
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ ПРАЦІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ				
Тема 1. Психогігієна праці як наука та практика в особливих умовах діяльності	16	4	4	8
Тема 2. Концепція психологічного здоров'я особистості фахівця. Принципи та методи психогігієни	16	4	4	8
Тема 3. Психогігієна психічного здоров'я фахівця в особливих умовах його діяльності	16	4	4	8
Тема 4. Практики психогігієни як частина здорового способу життя фахівця в особливих умовах його діяльності	16	4	4	8
Тема 5. Психогігієнічні складові світогляду особистості фахівця в особливих умовах його діяльності	16	4	4	8
Тема 6. Психогігієнічна протидія негативним чинникам професійного середовища	20	6	6	8
Разом за змістовий модуль 1	100	26	26	48
Змістовий модуль 2. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ				
Тема 7. Збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості фахівця засобами розвитку його психічної стійкості	20	6	6	8
Тема 8. Родинна психогігієна фахівця	20	6	6	8
Тема 9. Психопрофілактика негативних станів та поведінкових проявів в умовах екстремальних ризиків	22	6	6	10
Тема 10. Інформаційна гігієна та протидія нівелюванню позитивного морально-психологічного стану працівників	18	4	4	10
Разом за змістовий модуль 2	80	22	22	36
ВСЬОГО	180	48	48	84

5. Теми семінарських занять

№ теми	Назва теми заняття	Кількість годин
		Денна форма
1	Психогігієна праці як наука та практика в особливих умовах діяльності	4
2	Концепція психологічного здоров'я особистості фахівця. Принципи та методи психогігієни	4
3	Психогігієна психічного здоров'я фахівця в особливих умовах його діяльності	4

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 10

4	Практики психогієни як частина здорового способу життя фахівця в особливих умовах його діяльності	4
5	Психогієнічні складові світогляду особистості фахівця в особливих умовах його діяльності	4
6	Психогієнічна протидія негативним чинникам професійного середовища	6
7	Збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості фахівця засобами розвитку його психічної стійкості	6
8	Родинна психогієна фахівця	4
9	Психопрофілактика негативних станів та поведінкових проявів в умовах екстремальних ризиків	6
10	Інформаційна гієна та протидія нівелюванню позитивного морально-психологічного стану працівників	6
РАЗОМ		48

6. Завдання для самостійної роботи.

Тема 1. Психогієна праці як наука та практика в особливих умовах діяльності.

Методи психодіагностики та психопрофілактики.

Програма психогієнічних і психопрофілактичних заходів.

Тема 2. Концепція психологічного здоров'я особистості фахівця. Принципи та методи психогієни.

Вікова психогієна. Основні поняття: вікова психогієна, вікова періодизація, життєвий шлях людини, пренатальна психологія, програма ранньої допомоги, внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків, психічне здоров'я студентів, геронтологія, старіння, психічне старіння, психологічне реагування на хворобу, вихід на пенсію, ситуація втрати.

Тема 3. Психогієна психічного здоров'я фахівця в особливих умовах його діяльності.

Заходи первинної профілактики психічних порушень у ситуаціях та періодах ризику.

Індивідуальна психопрофілактика станів ризику, допомога та самопоміага у кризовій ситуації.

Тема 4. Практики психогієни як частина здорового способу життя фахівця в особливих умовах його діяльності.

Організація психодіагностичного дослідження донозологічних станів.

Психогієнічне значення та методики вивчення основних властивостей нервової системи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 11

Діагностичне значення та методи вивчення уваги. Методи психофізіологічного вивчення пам'яті.

Тема 5. Психогігієнічні складові світогляду особистості фахівця в особливих умовах його діяльності.

Напрямки діяльності органів виконавчої влади, громадських організацій, навчальних, культурно-просвітницьких закладів щодо пропаганди здорового способу життя.

Тема 6. Психогігієнічна протидія негативним чинникам професійного середовища.

Екстремальні впливи на психіку, стрес і дистрес.

Монотонність і нервово стомлення.

Проблема адаптації та дезадаптації

Тема 7. Збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості фахівця засобами розвитку його психічної стійкості.

Методи психодіагностики комунікативних властивостей особистості.

Методи та засоби психодіагностики емоційності та психотипу у психогігієні.

Тема 8. Родинна психогігієна фахівця.

Психогігієна сім'ї та статевого життя.

Значення сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я.

Тема 9. Психопрофілактика негативних станів та поведінкових проявів в умовах екстремальних ризиків.

Типові заходи профілактики психічних професійних розладів.

Психопрофілактика в ситуаціях ризику.

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

Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції фахівця.

Вплив надлишку інформації на професійний функціонал.

7. Індивідуальні завдання

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 12

Індивідуальна робота студентів з навчальної дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності» включає:

- анотацію вивченої додаткової літератури;
- опрацювання визначених проблемних питань та їх обговорення на семінарських заняттях;
- виконання завдань за визначеною тематикою:

Орієнтовна тематика завдань з навчальної дисципліни «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності»

1. Розкрийте питання теоретичної побудови поняттєвих засобів психогігієни як наукової галузі.

2. Розкрийте, що корисного відібрано Вами з історія розвитку та становлення психогігієни для розпізнавання сучасних психогігієнічних дій та явищ. Обґрунтуйте зроблений вибір.

3. Розкрийте питання теоретичної побудови та практичного використання методів психогігієни.

4. Проведіть аналіз змісту та обсягу понять: «рівні практичної психогігієни (національний, організаційний, сімейний та особистий)», Порівняйте їх обсяг та зміст. В чому відмінності?

5. Проведіть аналіз змісту та обсягу понять, які розкривають міждисциплінарні зв'язки психогігієни Порівняйте їх обсяг та зміст. В чому відмінності?

6. Проведіть аналіз змісту та обсягу понять: «психогігієна» та «психопрофілактика». Порівняйте їх обсяг та зміст. В чому відмінності?

7. Порівняйте зміст поняття «критерії психічного здоров'я» з суміжними у використанні поняттями. Які з цих знань зведено у концепти, корисні сучасному досліднику?

8. Розкрийте поняття «психічного здоров'я» та можливі підходи до його визначення. Порівняйте із обсягом та змістом понять «формування», «розвиток», «гармонія», «психічний розлад». У чому відмінності?

9. Дайте характеристику чинників, які впливають на психічне здоров'я фахівця. Розкрийте уявлення, які існують щодо порушення психічного здоров'я. Які з цих знань зведено у концепти, корисні сучасному досліднику?

10. Порівняйте обсяг та зміст понять, які необхідні психологу, щоб оцінити належні здоров'язбережувальні дії фахівця на його робочому місці. Розкрийте послідовність обстеження та необхідні для цього концепти знань.

11. Порівняйте обсяг та зміст понять що характеризують оцінку психічного здоров'я фахівця. Розкрийте в чому їх відмінності?

12. Розкрийте методи і прийоми скринінгу показників психічного здоров'я. Чим це корисно сучасному досліднику?

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 13

13. Дайте характеристику вікової психогієни та її особливостей як прикладної галузь психогієни. Які з цих психогієнічних знань і чому зведено у концепти, корисні сучасному досліднику?

14. Розкрийте зміст поняття «внутрішня картина здоров'я», зокрема, у дітей і підлітків». Чи може бути воно використаним для визначення необхідних психогієнічних дій фахівця щодо його особистісного розвитку? Уявіть та опишіть таку ситуацію.

15. Що означають фраза: «Програма ранньої допомоги для дітей від народження до трьох років» в контексті психогієнічних дій? Якими заходами Ви б її наповнили? Уявіть і назвіть межі її змісту. Коло яких особистісних виявів та ситуацій вона профілакує, якими засобами? Побудуйте з них розповідь про психогієнічний процес.

16. Дайте конкретні поради щодо гармонізації психічного здоров'я фахівця. Доведіть їх обґрунтованість.

17. Дайте конкретна поради щодо зміцнення психічної стійкості фахівця. Доведіть їх обґрунтованість.

18. Розкрийте дослідницькі проблеми психогієни праці фахівця на робочому місці, яка проходить в особливих умовах.

19. Дайте характеристику моделі психічного здоров'я фахівця та необхідних психогієнічних заходів фахівців ризиконебезпечних професій (конкретне робоче місце виберіть самостійно). Обґрунтуйте висунуті положення.

20. Розкрийте хто саме та за допомогою яких дій здатний надати першу психологічну допомогу, хто і як провести психотерапію?

21. Розкрийте модель розгортання спонукання 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 психогієніста. Вікові, професійні, етнічні та інші характеристики суб'єкта ваших міркувань підберіть самостійно з огляду на необхідні межі кількісно-якісного підходу до оцінювання.

22. Розкрийте, як в документах МОЗ України вирішується проблема визначення індивідуальних особливостей перебігу «психічних розладів» від психічного здоров'я до нездоров'я, а також, розподіл тих, хто може надавати психологічну допомогу, залежно від кваліфікації.

23. Чи відносяться ознаки посттравматичного стресового розладу до таких, що розкривають індивідуальні особливості поведінки особистості? Які з ознак придатні до того, щоб розкрити спрямованість самосвідомості фахівця? Розкрийте інші ознаки, через які психолог дізнається про ввімкнені рушійні сили мотиваційної сфери особистості у випадку ПТСР. Обґрунтуйте свої висновки.

24. Дайте характеристику психогієнічних дій, призначених для гармонізації утворень самосвідомості особистості фахівця. Які заходи не придатні для цього? Обґрунтуйте це.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 14

25. Розкрийте типи травматичних ситуацій фахівця і виходів із стресового стану. Дайте характеристику ключових положень психогігієни щодо цього. З ким проводяться психогігієнічні заходи, в які терміни, якого змісту?

26. Розкрийте причини виникнення суїцидальної поведінки, призначення та зміст заходів психогігієни.

26. Дайте характеристику психологічного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій в конкретних ситуаціях. Порівняйте на прикладах із соціальним і духовним благополуччям. Самостійно визначте робоче місце, суб'єкта та інші необхідні кількісно-якісні параметри та показники.

27. Обґрунтуйте вплив чинників конкретної ситуації на фізичне, психічне та духовне здоров'я людини. Щодо цього назвіть напрямки професійного мислення психолога у поняттях психогігієни. Чим повсякденне поняття вирізняється від цього поняття у психогігієні.

28. За допомогою поняттєвих засобів покажіть, як правильно «аналізують» явище психіки у психодіагностиці, або його ідентифікують, вирізняють, розпізнають. Це тотожні поняття із поняттями «оцінити», «виміряти», чи ні?

29. «Поняття «ідентифікувати», «вирізняти», «розпізнавати» допомагають психогігієністу зрозуміти явища та перейти у конструюванні його меж від невизначених наявних і латентних показників до визначених». Що і з чим порівнюють, вирізняють, розпізнають? Наведіть приклади явищ психіки у психодіагностиці робочого місця фахівця.

30. У яких випадках психогігієністу доводиться здійснювати подумки переходи між компонентами проблеми адаптації та дезадаптації. Обґрунтуйте свою думку на прикладах.

31. Порівняйте ознаки, які є у явища «психічного здоров'я» та у змісті вибраної Вами методики. В чому є відмінності?

32. Визначте, із залученням яких понять психогігієніст може зробити висновок щодо особистісної та професійної зрілості особистості.

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

8. Методи навчання

Для досягнення програмних результатів навчання дисципліни використовуються традиційні методи та інноваційні технології навчання.

На лекціях застосовуються словесні методи навчання (пояснення, розповідь) у поєднанні з наочними методами (демонстрування презентацій за допомогою мультимедійних засобів, демонстрація схем, рисунків).

На семінарських заняттях використовуються такі методи їх проведення: розгорнута бесіда (передбачає попередню підготовку студентів з визначених завдань); семінар-дискусія (студенти, маючи програму, завчасно готуються до дискусії та розгортають її безпосередньо на занятті); семінар-конференція (студенти завчасно готують доповіді, виступають з ними, відповідають на

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 15

запитання своїх колег); вирішення проблемних завдань (проводиться на основі створення проблемних ситуацій, виділення проблемних завдань і праці над їх розв'язанням); мозковий штурм (студенти завчасно ознайомлюються з важливими проблемними завданнями, які потребують вирішення; під час семінару вносять конкретні пропозиції щодо розв'язання проблеми. Усі пропозиції записують, систематизують і визначають найбільш доцільні).

Самостійна робота студентів передбачає роботу з літературними джерелами та інформаційними ресурсами. Під час вивчення навчальної дисципліни використовуються інформаційно-цифрові технології навчання з використанням мультимедійних засобів, сервісів відеотелефонного зв'язку Meet, мобільних засобів комунікації; методи роботи з літературними та інформаційними джерелами.

9. Методи контролю

Основними видами контролю під час вивчення навчальної дисципліни є поточний і підсумковий.

Поточний контроль здійснюється під час семінарських занять, а також самостійної роботи, модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- захист практичних робіт;
- усне опитування;
- усний тестовий контроль теоретичного матеріалу.

Підсумковий (семестровий) контроль проводиться у формі екзамену.

Під час формування підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом усного тестування з усього матеріалу навчальної дисципліни.

Орієнтовний список питань до екзамену за навчальною дисципліною «Психогігієна праці в особливих умовах діяльності»

1. Психогігієна в особливих умовах діяльності, її цілі та завдання.
2. Психогігієнічні основи первинної психопрофілактики.
3. Психогігієнічні основи вторинної психопрофілактики.
4. Психогігієнічні основи третинної психопрофілактики.
5. Методи психодіагностики в особливих умовах діяльності.
6. Методи психопрофілактики та психокорекції в особливих умовах діяльності.
7. Основні поняття: вікова психогігієна, вікова періодизація, життєвий шлях людини.
8. Індивідуальна психопрофілактика станів ризику.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 16

9. Психогігієнічне значення та методики вивчення основних властивостей нервової системи.
10. Діагностичне значення розладів уваги фахівця.
11. Діагностичне значення розладів пам'яті фахівця.
12. Екстремальні впливи на психіку фахівця.
13. Поняття «стрес» і «дистрес».
14. Діагностика інтелекту в особливих умовах діяльності.
15. Психодіагностика загальних та спеціальних здібностей в особливих умовах діяльності.
16. Методи психодіагностики емоційності та психотипу у психогігієні.
17. Проблема адаптації та дезадаптації фахівця.
18. Характеристика поняття «нервове стомлення».
19. Методи психодіагностики комунікативних властивостей у психогігієні.
20. Вплив «інформаційного голоду» на нервово-психічні функції людини.
21. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів в дорослому віці.
22. Корекція донозологічних психічних станів.
23. Види адаптації.
24. Що таке саногенез. Стадії саногенезу.
25. Вплив зовнішнього середовища на стан людини.
26. Основні властивості нервової системи.
27. Вплив на центральну нервову систему та вищу нервову діяльність людини окремі фізичні, хімічні чинники.
28. Методики вивчення стану індивідуального психічного здоров'я.
29. Граничні стани: астения, депресія, внаслідок перевтоми.
30. Геронтологія: сутність та характеристика.

10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Змістовний модуль 1					Змістовний модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100

Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FХ	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 17

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), якісне оформлення протоколу практичної роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент у повному обсязі засвоїв навчальний матеріал, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання під час виконання практичних робіт; виклад відповіді грамотний, але відповіді можуть мати місце окремі неточності. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і практичної діяльності за професією. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, студент набув навичок, необхідних для виконання практичних робіт, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання для виконання практичних робіт. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без повторного вивчення дисципліни.

11. Рекомендована література

Основна література:

1. Бойчук Ю. (2018). Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / Ю. Бойчук. Харків: Оригінал. 724 с.
2. Гігієна та екологія : підручник / В. Бардов, С. Омельчук, Н. Мережкіна. (2020). Вінниця : Нова Книга. 472 с.
3. Гордієнко-Митрофанова І. (2022). Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості / І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь. Київ : ГО «МНГ». 221 с.
4. Кириченко В. (2022). Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 240 с.
5. Кокун О., Мороз В., Лозінська Н., Пішко І. (2021). 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. 301 с.

Допоміжна література

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК37- 2023
	Екземпляр №1	Арк 18 / 18

6. Загальна психологія: навчальний посібник / за заг. ред. Р. Калениченка, О. Льовкіної, І. Петухової. (2020). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України. 554 с.

7. Максименко С., Руденко Я., Кушнерьова А., Невмержицький В. (2021). Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Максименко, Я. Руденко, А. Кушнерьова, В. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила». 438 с.

8. Петухова І. (2021). Психологія особистості: навчальний посібник / І. Петухова, Р. Калениченко, О. Льовкіна та ін. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України. 338 с.

9. Штифурак В., Шпортун О. (2019). Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія / В. Штифурак., О. Шпортун. Вінниця. 331с.

10. Tavrovetska N. (2019). An empirical study of professional exhaustion and life position of educational principle staff and directorship The innovative potential of psychology in the development of the modern man : collective monograph / S. I. Babatina, O. M. Kikinezhdі, N. Tavrovetska, S. D. Yakovleva, etc. Lviv-Toruń : Liha-Pres. p. 47–73.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Електронна бібліотека Державного університету «Житомирська політехніка» <http://eztuir.ztu.edu.ua/>
2. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
3. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
4. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
5. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
6. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
7. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
8. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
9. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
10. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>