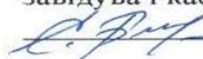


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри психології
протокол № 1 від 25 серпня 2021 р.
завідувач кафедри
 професор Олена БЛИНОВА

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ВК 3.4 Психогігієна професійної діяльності**

Освітньо-наукова програма «Психологія»
Третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Херсон 2021-2022

Назва освітньої компоненти	Психогігієна професійної діяльності
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти
Кількість кредитів/годин	5 кредитів / 150 годин
Викладач (і)	Тавровецька Наталія Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ХДУ
Покликання на сайт	https://www.kspu.edu/About/Faculty/IPHS/ChairGenSocialPsychology.aspx
Контактний тел..	0552 32-67-91
Е-mail викладача:	1882181@gmail.com
Графік консультацій	--

1. Анотація до курсу

Предметом вивчення освітньої компоненти є актуальність досліджуваної проблематики, яка обумовлена процесами кардинальних змін та динамічних перетворень у сучасному суспільстві, які створюють чимало труднощів та перешкод на шляху досягнення особистістю заздалегідь поставленої мети. Особливо такі кардинальні зміни торкаються професійної діяльності людини у часи особистісних, життєвих криз. Психогігієни праці та психогігієна професійної діяльності – є необхідною умовою ефективною та конкурентно спроможною діяльності особистості. Початок систематичної трудової діяльності, особливо сучасні форми праці, пов'язані з тривалою психофізичною напругою, освоєнням і використанням складних технічних пристроїв, можуть породжувати різноманітні психологічні проблеми, здатні спричиняти негативний вплив на психіку. Вплив зовнішніх та внутрішніх чинників професійної діяльності, незалежно від професії, можуть призводити до емоційної нестабільності, стресу і пов'язані з дезадаптацією працівника та виникненням розладів психічного та соматичного характеру. Поряд з соціо-технологічними є і фактори соціально-психологічного та особистісного характеру, що створює психологічне напруження, спричиняє кризові стани особистості. Профілактика та гігієна професійної діяльності на різних етапах професіогенезу – ці і інші питання розглядають в запропонованому курсі.

2. Мета та завдання курсу

Метою викладання навчальної дисципліни «Психогігієна професійної діяльності» є формування у здобувачів наукових знань про сутність, природу та специфіку професійної діяльності, фази становлення фахівці та психогігієна трудової діяльності особистості; визначення причин та особливостей перебігу кризових станів людини у професійній діяльності; особливості психічного життя особистості в умовах трудової діяльності; основні напрямки психологічної допомоги у емоційному та професійному вигоранні та появі рис трудоголізму.

3. Компетентності та програмні результати навчання

Програмні компетентності	Програмні результати навчання
ЗК 6. Здатність працювати автономно й відповідально.	ПРН 9. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати

<p>ФК 4. Здатність саморозвиватися і самовдосконалюватися впродовж життя, оцінювати рівень власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію й професійну мобільність.</p> <p>ФК 6. Здатність до професійної діяльності у галузі прикладної психології та ефективного надання психологічних послуг.</p>	<p>свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.</p> <p>ПРН 10. Виявляти здатність до гнучкого, оперативного розв'язання професійних проблем в умовах змін, невизначеності та соціальної напруженості.</p> <p>ПРН 12. Володіти навичками надання професійної психологічної допомоги у різних життєвих ситуаціях.</p>
---	--

Результати навчання	Методи викладання і навчання	Форми оцінювання
ПРН 9. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.	лекція, дискусія, демонстрація творчі вправи	Вибірковий, усно. Захист тем у вигляді колоквиуму; тестування
ПРН 10. Виявляти здатність до гнучкого, оперативного розв'язання професійних проблем в умовах змін, невизначеності та соціальної напруженості.	Дискусія Практичні вправи	Фронтальний, письмово Індивідуальна робота у формі захисту
ПРН 12. Володіти навичками надання професійної психологічної допомоги у різних життєвих ситуаціях.	Ілюстрація Практичні вправи Дослідницькі	Захист звіту по практичним роботам Тестовий

4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Кількість годин	26	24	100

5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язковий / вибірковий
2021-2022	III, IV	053 Психологія	2	Вибірковий

6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Форми навчання: необхідний доступ до веб-ресурсів, наявність поштової скриньки, відео презентації у спеціально облаштованих аудиторіях. При дистанційній формі навчання необхідний доступ до ksuonline, Zoom, наявність поштової скриньки здобувача.

7. Політика курсу

Базується на основі кредитно-трансферної системи із застосуванням модульно-рейтингової системи оцінювання успішності здобувачів. Зараховуються бали, набрані при поточному опитуванні, самостійній роботі та бали підсумкового контролю. При цьому обов'язково враховується присутність здобувача на заняттях та його активність під час практичних робіт. Пропущені заняття з причини лікарняного відпрацьовуються за попередньою домовленістю з викладачем. Пропущені заняття з неповажної причини не відпрацьовуються, а здобувач з цієї теми отримує 0 балів.

Виконання навчальних завдань і робота в курсі має відповідати вимогам «Положення про Академічну доброчесність здобувачів освіти у ХДУ» (Наказ Херсонського державного університету від «06» квітня 2021 р. №419-Д)

<http://www.kspu.edu/Information/Academicintegrity.aspx>

Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план, кількість годин (аудиторної та самостійної)	Форма навчального заняття	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
Модуль 1. Поняття психічного здоров'я особистості, його психогігієна					
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін.	Тема 1: Соціальні та психологічні фактори здоров'я людини, яка працює.	Лекційна семінарське	2,3,8,12,14,16	1. Поняття про психічне та фізичне здоров'я. Критерії визначення психічного здоров'я. 2. Фактори впливу на психічне здоров'я людини. 3. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я. Критерії норми. Оцінка психічного здоров'я. 4. Поняття про здоровий спосіб життя.	4
Дата: за розкладом 4 год. – лекція 4 год. – семін.	Тема 2,3: Профіль психічного здоров'я	Лекційна семінарське	1,2,7,17,19,23	1. Шляхи збереження психічного здоров'я. Психогігієна та профілактика. 2. Провокуючі та підтримуючі фактори психічного здоров'я різної етіології: біологічні, соціальні та особистісні. Критерії психічного здоров'я. 3. Чинники фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості. 4. Діагностичний інструментарій	4+4

				психічного здоров'я. Самодіагностика.	
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін.	Тема 4: Психологія працездатності та професійний потенціал.	Лекційна семінарське	3,7,9,14,16,25	1. Визначення працездатності та професійного потенціалу фахівця. 2. Психологія професійної діяльності. 3. Когнітивна сфера суб'єкта професійної діяльності. Емоційна та мотиваційна сфери. 3. Суб'єкт професійної діяльності. Професійно важливі якості. 4. Сукупність психічних процесів, як регулятор професійної діяльності суб'єкта.	4
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін.	Тема 5: Психогігієна та психопрофілактика у роботі психолога.	Лекційна семінарське	1,3,7,9,14,17,23, 25	1. Працездатність і функціональні стани суб'єкта праці. Методи та засоби управління функціональними станами суб'єкта праці. 2. Основи психогігієни і психопрофілактики трудової діяльності. 3. Галузеві напрями психогігієни, їх характеристика.	4
Модуль 2. Психологія професійної деформації та деструкції фахівця. Психогігієна професійної діяльності.					
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін.	Тема 1: Стрес у професійній діяльності.	Лекційна семінарське	1,5,6,1,17,18,23	1. Екстремальні впливи на психіку фахівця. Стресові ситуації науковця. 2. Психічна напруженість та стрес у професійній діяльності психолога. 3. Вплив «інформаційного потоку» на нервово-психічні функції людини. 4. Монотонність у роботі науковця, нервове та когнітивне стомлення. 5. Психогігієна та профілактика когнітивного стомлення.	4
Дата: за розкладом 2 год. – лекція	Тема 2,3: Психологія професійного становлення фахівця.	Лекційна семінарське	2,3,7,14,16,18	1. Теоретико-методологічні основи професійного становлення фахівця. 2. Поняття професіоналізму. Складові	4+4

2 год. – семін.				та чинники професійного становлення фахівця. 3. Діагностика етапів професійного становлення. 4. Кризи та ускладнення професійного становлення фахівця.	
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін.	Тема 4,5: Професійна деформація та деструкції фахівця.	Лекційна семінарське	2, 4,7,12,13,15,20	1. Професійне вигорання фахівця як об'єктивні ризики професійного становлення фахівця. 2. Професійні деструкції. 3. Чинники, передумови та закономірності розвитку професійної деформації особистості. 4. Профілактика деструкції професійної діяльності практичного психолога.	4+4
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін.	Тема 6: Діагностичний інструментарій професійного та емоційного вигорання фахівця	Лекційна семінарське	4,7,12,13,15,20,24, 25	1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження професійної деформації. 2. Методики визначення професійної деструкції та емоційного вигорання фахівця. 3. Розробка програми психогієни емоційного та професійного вигорання.	4
Дата: за розкладом 2 год. – лекція 2 год. – семін	Тема 7: Форми та методи психогієни професійної діяльності	Лекційна семінарське	1,2,3,7,9,14,17,19	1. Якість життя фахівця. Програма психогієни. 2. Технології ефективного ділового спілкування. 3. Самореалізація особистості у різних видах професійної діяльності. Тайм-менеджмент. 4. Розробка особистісної програми психогієни праці.	4
Дата: за розкладом	Тема 8: Трудоголізм – як феномен залученості та значущості фахівця.	Лекційна	1,4,5, 13,21,22,24,26	1. Сучасні підходи до визначення трудоголізму у психологічних	2

2 год. – лекція 2 год. – семін				дослідженнях. 2.Симптомокомплекс трудоголізму, його чинники. Трудоголізм як аддукція. 3.Психодіагностика трудоголізму, соціальні та особистісні наслідки трудоголізму. 4.Психогігієна трудоголізму.	
-----------------------------------	--	--	--	--	--

9. Система оцінювання та вимоги

За кожне практичне (семінарське) заняття здобувач може отримати 4 бали, які складаються з: опрацювання питань та підготовка презентаційного матеріалу за ними – 1 бал; ведення дискусії та відповіді на запитання викладача – 1 бал; виконання практичних завдань передбачених темою – 1 бал; виконання тестових завдань – 1 бал.

Модуль 1. Поняття психічного здоров'я особистості, його психогігієна. (максимальна кількість балів 20).

Модуль 2. Психологія професійної деформації та деструкції фахівця. Психогігієна професійної діяльності (максимальна кількість балів 30).

Із максимальних 100 балів загального оцінювання предмету, які може отримати здобувач у ході засвоєння дисципліни максимум 50 балів відводиться на роботу на практичних заняттях, 2 бали за опрацювання лекційної теми без семінару (у вигляді розробленої програми психогігієни трудоголізму) та виконання самостійної роботи (максимум 8 балів), 40 балів – це екзаменаційна робота на основі лекційних занять та самостійної роботи студента.

Екзамен (40 балів)

Для допуску до підсумкового контролю (екзамену) здобувач повинен мати оцінки (відмінну/добру/задовільну) на семінарських заняттях – мінімум 15 балів; отримати мінімальний задовільний бал за написання контрольної роботи – мінімум 5 балів, а також засвоїти матеріали, що винесені на самостійне опрацювання. Мінімальний сумарний бал для допуску до підсумкового контролю з дисципліни – 20 балів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З КУРСУ «Психогігієна професійної діяльності»

Контроль успішності здобувача здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені у ХДУ. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/ National grade	
			для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи)	для заліку

90 – 100	A	Excellent	Відмінно	Зараховано /Passed
82-89	B	Good	Добре	
74-81	C			
64-73	D	Satisfactory	Задовільно	
60-63	E			
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано /Fail
1-34	F		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

A (відмінно)	Здобувач має глибокі міцні і системні знання з вибіркової компоненти «Психогігієна професійної діяльності» освітньої програми. Може чітко сформулювати основні напрями курсу використовуючи психологічну термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті теоретичні знання у практичній діяльності психологічної роботи.
B (добре)	Здобувач має міцні ґрунтовні знання з курсу «Психогігієна професійної діяльності», виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в підборі психологічних засобів роботи. Не володіє творчим підходом.
C (добре)	Здобувач знає програмний матеріал повністю, має практичні навички, але не вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми та заданих прикладів, не поєднує надану інформацію з іншими психологічними знаннями та навичками.
DE (задовільно)	Здобувач знає основні теми курсу, має уявлення про організацію та проведення психогігієни професійної діяльності, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені практичними навичками. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні та обмеженому життєвому досвіді. Має недоліки в підборі застосуванні діагностичного інструментарію та розробці програм корекції та профілактики.
X (незадовільно) з можливістю повторного складання	Здобувач має фрагментарні знання з вибіркової компоненти «Психогігієна професійної діяльності». Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Відсутнє розуміння професійних понять, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички в організації консультативної, профілактичної роботи відсутні.
FX (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.

10. Список рекомендованих джерел

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.

2. Балл Г.О., Бастун М.В., Гордієнко В.І., Красильникова Г.В., Красильников С.Р. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навч. посіб. Хмельницький: ТУП, 2001. 330 с.
3. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
4. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
5. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К. : 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 368 с.
7. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К., 2012. 200 с.
8. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: Навчальний посібник. Чернівці: Книги-XXI, 2009. 380с.
9. Прокопенко А.В. Психогігієна: навчальний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.
10. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Титаренко Т. М. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
11. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2001. 272 с.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 176 с.
13. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учеб. пос. М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. 240 с.

Додаткова:

14. Балка В.В. Психологія праці особистості: Навчально-методичний посібник. К.-Кременчук: П.П Щербатих, 2006. 76 с.
15. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 84-90.
16. Малхазов О.Р. Психологія праці: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 208 с.
17. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. / Н.Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
18. Основи психогігієни молодшої людини: навчально-методичний посібник / О.Є. Менших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. Черкаси, 2010. 76 с.
19. Пясецька Н.А. Психогігієна: навчально-методичний посібник. Умань.: ВІЗАВІ, 2015. 150 с.
20. Синдром „професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій / под ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. К.: Міленіум, 2004. 264 с.
- 21.Тавровецька Н.І. Взаємозв’язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-смыслові сфери і життєвої позиції *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 49. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2020. – С. 296-321.
22. Тавровецька Н.І. Феномен трудоголізму у сучасних психологічних дослідженнях: колективна монографія Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С.170-192.

23. Тимофеева М.П., Двіжова О.В. Психологія здоров'я. Чернівці: Книги XXI, 2009. 296 с.
24. Maslach C., Schaufeli W.B. & Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Praeger 52. 397-422.
25. Tavrovetska N. I. 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. Kikinezhdi, N. Tavrovetska, S. D. Yakovleva, etc. Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. p. 47–73.
26. Schaufeli W.B. What is engagement? / In C. Truss, K. Alfes, R. Delbridge, A. Shantz, & E. Soane (Eds.), *Employee Engagement in Theory and Practice*. London: Routledge, Chapter 1, 2013.

Інформаційні ресурси:

1. <http://chitalka.info/psy.html> – Електронні підручники онлайн «Психологія».
2. <http://osvita.ua/school/psychology/> – освіта.ua.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://pl.bookos.org/> – електронна англomовна бібліотека
5. https://www.kspu.edu/About/DepartmentAndServices/Library/Resource_2017/Digital_resources_2017.aspx Наукова бібліотека ХДУ. Електронні ресурси.