


ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету  
соціальної педагогіки та психології

  
(підпис) О.В. Пономаренко  
(ініціали та прізвище)  
« 29 » серпня 2024 р.

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ  
**ПСИХОГІГІЄНА І ПСИХОПРОФІЛАКТИКА**  
**В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА**

підготовки другого (магістерського) рівня  
денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма «ПСИХОЛОГІЯ»  
спеціальності 053 – Психологія  
галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

**ВИКЛАДАЧ:** Мосол Н.О., к. психол.наук, доцент, доцент кафедри психології

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри психології  
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 р.  
Завідувач кафедри психології

 Н.О. Губа

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

 Г.О. Горбань

2024рік

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



**Викладач:** Мосол Наталія Олександрівна, к. психол.наук, доцент, доцент кафедри психології

**Зв'язок з викладачем:**

**E-mail:** nmosol.spp@gmail.com

**Повідомлення** в СЕЗНЗНУ на платформі <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5129>

**Телефон:** 288-76-46 (кафедра психології)

**Інші засоби зв'язку:** Telegram – <https://t.me/NMosol>

**Кафедра:** психології, навчальний корпус ЗНУ № 8, ауд. 220

## 1. Опис дисципліни

**Мета** - забезпечення особистісної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності через ознайомлення студентів із теоретичними та практичними основами психогігієни та психопрофілактики.

**Завданнями** вивчення дисципліни:

- ознайомитися з теоретико-методологічними основами психогігієни та психопрофілактики, засвоїти основні ознаки та фактори психічного здоров'я та саногенного потенціалу особистості;
- визначити завдання та рівні психогігієни і психопрофілактики;
- ознайомитися з основними засобами забезпечення оптимальних умов психічного розвитку та функціонування людини, шляхами формування культури її психічного здоров'я;
- оволодіти основними практичними методами і прийомами психогігієни і психопрофілактики

Дисципліна «Психогігієна та психопрофілактика в практичній діяльності психолога» логічно й змістовно пов'язана з такими дисциплінами першого (бакалаврського) освітнього рівня «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психодіагностика», «Експериментальна психологія», «Соціальна психологія», Психологія здоров'я», «Індивідуальне психологічне консультування», «Групова психотерапія та психокорекція».

## Паспорт дисципліни

<i>Нормативні показники</i>	<i>Денна форма здобуття освіти</i>	<i>Заочна форма здобуття освіти</i>
Статус дисципліни	Обов'язкова. Цикл загальної підготовки	
Семестр	1	1
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	14 год.	4 год.
Практичні заняття	14 год.	4 год.
Самостійна робота	62 год.	82 год.
Консультації	сторінка факультету СПП: <a href="https://www.znu.edu.ua/ukr/university/departments/spp/grafik">https://www.znu.edu.ua/ukr/university/departments/spp/grafik</a>	

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



	<a href="http://navchal_nogo_protsestu_ta_rozklad_zanyat">navchal_nogo_protsestu_ta_rozklad_zanyat</a>
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен
Посилання на електронний ресурс СЕЗН ЗНУ на платформі Moodle	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5129">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5129</a>

**2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання**

Компетентності	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<i>Інтегральна компетентність:</i> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• словесні; наочні; практичні</li> <li>• пояснювально-ілюстративний; пошуковий; дослідницький; проблемного викладу; проектно-дослідницький метод; методи перевірки та оцінювання досягнень</li> <li>• організації та проведення навчання; стимулювання та мотивації; контролю й самоконтролю в навчанні; інтегровані методи; індивідуальне і групове консультування</li> <li>• дискусії, дебати, конференції, полеміки; мозковий штурм; аналіз історій і ситуацій; робота в групах; ігрові техніки; моделювання діяльності; складання ментальних карт; схеми, таблиці, практичні роботи; вправи; творчі роботи; презентації</li> <li>• відеоконференції в форматі лекцій або семінарів; онлайн дискусії; тестування; бліц-опитування</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тести</li> <li>• дискусії</li> <li>• запитання</li> <li>• самостійні завдання</li> <li>• швидкі письмові завдання</li> <li>• домашні завдання</li> <li>• презентації</li> <li>• опитування</li> <li>• рецензування</li> <li>• есе</li> <li>• Підсумкове оцінювання</li> </ul>
<i>Загальні компетентності:</i> ЗК1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях		
ЗК3 Здатність генерувати нові ідеї (креативність)		
ЗК7 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо		
СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік		
СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності		
СК8 Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію		
СК9 Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями		

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



Компетентності	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
СК14. Здатність застосовувати методи емоційної та когнітивної саморегуляції для оптимізації власної діяльності та психічного стану		
СК15. Здатність ефективно забезпечувати супровід щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах воєнних дій, подолання важких психологічних станів, характерних для учасників бойових дій; надання психологічної допомоги постраждалим від насильства та воєнного терору та їх близьким, які відчують емоційне напруження та страждання		

Результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
ПРН1 Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• словесні; наочні; практичні</li> <li>• пояснювально-ілюстративний; пошуковий; дослідницький; проблемного викладу; проектно-дослідницький метод; методи перевірки та оцінювання досягнень</li> <li>• організації та проведення навчання; стимулювання та мотивації; контролю й самоконтролю в навчанні; інтегровані методи; індивідуальне і групове консультування</li> <li>• дискусії, дебати, конференції, полеміки; мозковий штурм; аналіз історій і ситуацій;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Попереднє (вхідне)</i></li> <li>2. <i>Формувальне.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навчальні тести</li> <li>• дискусії</li> <li>• запитання</li> <li>• самостійні завдання</li> <li>• презентації</li> <li>• опитування</li> <li>• практичні заняття</li> </ul> </li> <li>3. <i>Підсумкове</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• екзамен</li> <li>• тести</li> <li>• заключні есе</li> <li>• рубіжні тести</li> <li>• підсумкові завдання</li> </ul> </li> </ol> <p><i>Кількісне:</i> розподіл балів за різні види навчальної активності та діяльності</p> <p><i>Якісне:</i> задовільно – прийнятно – добре – вдало – відмінно</p>
ПРН2 Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів		
ПРН3 Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки		
ПРН6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість		
ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації		

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



Результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
ПРН14. Уміння вирішувати психологічні проблеми, пов'язані з організацією та керівництвом людськими ресурсами, супроводом групових та робочих процесів, поведінкою фахівців	робота в групах; ігрові техніки; моделювання діяльності; складання ментальних карт; схеми, таблиці, практичні роботи; вправи; творчі роботи; презентації <ul style="list-style-type: none"> <li>відеоконференції в форматі лекцій або семінарів; онлайн дискусії; тестування; бліц-опитування</li> </ul>	
ПРН15. Уміння інтегрувати та систематизувати набуті у процесі професійного навчання знань про психологічні передумови підвищення якості вищої освіти		
ПРН17. Уміння оптимізувати процеси цілепокладання, самоздійснення, професійного та особистісного зростання		
ПРН19. Здійснювати аналіз та забезпечувати супровід з подолання важких психологічних станів, характерних для учасників бойових дій		

### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### **Змістовий модуль 1: Загальні положення методології наукового дослідження**

##### **Тема 1. Методологічні основи психологічного дослідження**

Фундаментальні методологічні проблеми психології. Компоненти наукового апарату дослідження. Методологічні принципи наукового дослідження. Поняття методу.

##### **Тема 2. Вибір та формулювання проблеми дослідження**

Джерела проблем психологічних досліджень. Зв'язок проблем із завданнями суспільної практики. Теоретичне обґрунтування проблеми дослідження. Формулювання проблем та визначення напрямку дослідження. Обґрунтування актуальності та визначення теми дослідження.

#### **Змістовий модуль 2: Наукові основи організації дослідження**

##### **Тема 3. Методика організації та проведення наукового дослідження**

Психічна реальність як об'єкт психологічного дослідження. Співвідношення об'єкта і предмета наукового дослідження. Людина як основний об'єкт дослідження в психології. Мета та завдання дослідження. Визначення теоретичних, емпіричних і практичних завдань. Гіпотеза як передбачення майбутніх результатів. Ставлення науковців до гіпотез. Теоретичне підґрунтя гіпотез. Формулювання гіпотез, кількість та рівень гіпотез. Перевірка гіпотез. Окреслення кола проблем, що відповідають обраній для дослідження проблемі. Вибір літературних джерел та їх аналіз.

##### **Тема 4. Обґрунтування методології дослідження та формування комплексу методик**

Емпіричні методи наукового дослідження. Підбір методик для дослідження згідно з поставленою метою та сформульованими робочими гіпотезами. Опис методик в науковій роботі.

Етичні засади збору і представлення емпіричних даних. Особливості поведінки досліджуваних. Поведінка дослідника в процесі збору емпіричних даних. Опис емпіричної

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



процедури в науковій роботі.

Використання методів статистики для обробки емпіричних даних, підбір засобів обробки емпіричних даних. Критерії визначення відповідних методів. Сучасні види кількісного аналізу даних в психології

**Змістовий модуль 3: Презентація результатів дослідження. Норми наукової етики**

**Тема 5. Структура опису дослідження та оформлення його результатів**

Форми відображення результатів наукового дослідження. Тези доповіді (виступу) на конференції. Наукова стаття. Вимоги до структури та змісту кваліфікаційної наукової роботи. Вимоги до мови та стилю тексту наукової роботи. Загальні вимоги до оформлення наукової роботи. Написання рецензії на наукову працю. Захист наукової роботи. Підготовка до виступу. Наочність під час виступу. Відповіді на запитання під час виступу. Участь у науковій дискусії, наукових дебатах.

**Тема 6. Професійна культура та етика дослідника**

Професійно-значущі особистісні якості психолога-дослідника. Норми наукової етики. Майстерність дослідника: загальна культура та ерудиція, професійні знання, дослідницькі здібності та вміння тощо. Творчість та новаторство у діяльності дослідника. Рефлексія дослідника у системі його наукової та практичної діяльності. Основні професійні вміння і навички дослідника і практика.

**4. Структура навчальної дисципліни**

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години						Самостійна робота, год		Система накопичення балів	
		Усього годин		Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год				Теор. зав-ня, балів	Практ. зав-ня, балів
		ден.	заоч.	ден.	заоч.	ден.	заоч.	ден.	заоч.		
1	22	6	2	2	2	4		16	20	6	6
2	22	6	1	2		4	1	16	21	6	6
3	22	8	1	4	1	4	1	14	21	8	8
4	24	10	4	2	1	8	2	14	20	8	8
Усього за змістові модулі	90	30	8	10	4	20	4	60	82	30	30
Екзамен	30							30	30	20	20
Разом	120							90	112	100	

**Теми лекційних занять**

Змістовий модуль	Назва теми	Кількість годин	
		ден.	заоч.
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Основи психогігієни та психопрофілактики	2	2
<b>2</b>	<b>Тема 5.</b> Вікова психогігієна та психопрофілактика	2	
<b>3</b>	<b>Тема 8.</b> Психогігієна сім'ї та сімейних відносин	2	
<b>3</b>	<b>Тема 10.</b> Психологічна профілактика психотравматизації	2	2
<b>4</b>	<b>Тема 11.</b> Психогігієна професійної діяльності психолога:	2	
<b>Разом</b>		<b>10</b>	<b>4</b>



**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**  
**Теми практичних занять**



Змістовий модуль	Назва теми	Кількість годин	
		ден.	заоч.
<b>1</b>	Основи психогігієни та психопрофілактики	2	
<b>1</b>	Психічне здоров'я особистості	2	
<b>2</b>	Вікова психогігієна та психопрофілактика	2	1
<b>2</b>	Психогігієна та психопрофілактика нервово-психічних розладів у дитячому віці	2	
<b>3</b>	Психогігієна сім'ї та сімейних відносин	2	
<b>3</b>	Психологічна профілактика психотравматизації	2	1
<b>4</b>	Психогігієна професійної діяльності психолога.	2	1
<b>4</b>	Психогігієна і психопрофілактика адиктивної поведінки	2	
<b>4</b>	Психопрофілактика суїцидальної поведінки	2	1
<b>4</b>	Психопрофілатктика як напрямок роботи психолога	2	
<b>Разом</b>		<b>20</b>	<b>4</b>

**5. Види і зміст контрольних заходів**

Змістовий модуль	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
<b>1.</b>	Теоретичне завдання – тестування	Тест розміщено за посиланням <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=459024">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=459024</a>	Правильні відповіді на питання тесту	<b>6</b>
	Практичне завдання – письмовий звіт.	Проаналізувати історію становлення та розвитку психогігієни, результати оформити у вигляді таблиці або схеми.	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	<b>3</b>
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття 1	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 1	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	<b>3</b>
<b>Усього контр. заходів за ЗМ 1</b>	<b>3</b>			<b>12</b>
<b>2</b>	Теоретичне завдання – тестування + відповідь на теоретичне питання	Тест розміщено за посиланням: <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=518402">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=518402</a>	Правильні відповіді на завдання тесту	<b>6</b>
	Практичне завдання – письмовий звіт.	1) Ознайомитися з матеріалом «Пентаграма С.Гінгера» та створити моделі здорової особистості різних	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	<b>3</b>

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



Змістовий модуль	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
		вікових періодів (визначити та охарактеризувати особливості всіх складових здоров'я). 2) Сформулювати психологічні рекомендації щодо психогігієни відповідного віку (стресори та шляхи їх подолання).		
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття ЗМ 2	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 2	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	3
<b>Усього контр. заходів за ЗМ 2</b>	<b>3</b>			<b>12</b>
<b>3.</b>	Теоретичне завдання – тестування	Тест розміщено за посиланням: <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=100970">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=100970</a>	Правильні відповіді на завдання тесту	<b>6</b>
	1. Практичне завдання – письмовий звіт	Письмова доповідь «Сімейна медіація»	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	<b>5</b>
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття 1	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 3	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	<b>5</b>
<b>Усього контр. заходів за ЗМ 3</b>	<b>3</b>			<b>16</b>
<b>4.</b>	Теоретичне завдання – тестування	Тест до ЗМ 4	Правильні відповіді на завдання тесту	<b>6</b>
	Практичне завдання – письмовий звіт	1) Розробити програму профілактики емоційного вигорання психолога-практика; 2) розробити власну стратегію профілактики вигорання	Критерії оцінювання подано до завдання у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	<b>5</b>
	Участь у загальному обговоренні з теми практичного заняття 1	Практична перевірка, усний контроль з теми практичних занять ЗМ 4	Обґрунтованість висловів, орієнтація в темі	<b>5</b>
<b>Усього контр. заходів за ЗМ 4</b>	<b>3</b>			<b>16</b>
<b>Усього контр. заходів</b>	<b>12</b>			<b>60</b>

**Підсумковий семестровий контроль**

Форма	Види підсумкових	Зміст підсумкового	Критерії оцінювання	Усього
-------	------------------	--------------------	---------------------	--------



**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



	контрольних заходів	контрольного заходу		балів
<b>Екзамен</b>	Комплексне тестування: поєднання теоретичних питань з практичними завданнями. – Підсумкове електронне тестування за результатами вивчення курсу у повному обсязі.	<i>Термін виконання:</i> <i>період</i> <i>екзаменаційної сесії</i> <i>(не пізніше дня</i> <i>екзамену за</i> <i>розкладом).</i> <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=463287">https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=463287</a>	Правильні відповіді на питання тесту Вимоги та критерії до виконання та оформлення подано у СЕЗН ЗНУ (Moodle)	<b>40</b>
Усього за підсумковий семестровий контроль				<b>40</b>

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

**6. Основні навчальні ресурси**

**Рекомендована література**

**Основна:**

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія]. К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.  
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173/1/Klymchuk%20V.O.%20Psychology%20of%20post-traumatic%20growth-monograph-2021.pdf>
5. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник]. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.

**Додаткова:**

6. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика : навч.-метод. посіб. Харків : Мадрид, 2020. 92 с.  
URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0053899.pdf>.

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



7. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. 64 с.  
URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051504.pdf>
8. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Слово, 2012. 464 с.
9. Мосол Н.О., Корнієнко О.О. Особливості застосування лялькотерапії в психокорекційній роботі з жінками // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. № 2 (14) С.83-89.
10. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02. Київ, 2002. 30 с.
11. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навч. посіб. / авт. кол.: Н. О. Євдокимова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Миколаїв: Іліон, 2016. 342 с
12. Пов'якель Н. І. Психопрофілактика конфліктів. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.
13. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія: за заг. ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.
14. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / Наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
15. Сердюк А.М. Психогігієна дітей и подростков, страдаючих хронічними соматическими захворюваннями / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, І. В. Сергета. Вінниця: Нова книга, 2012. 336 с.
16. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 192 с.  
URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2021/09/0047446.pdf>.

**Інформаційні ресурси:**

1. Бібліотека українських підручників. URL: <https://pidruchniki.com/psihologiya/>
2. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського. URL: <http://dnpb.gov.ua/ua/>
3. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/>
4. Наукова бібліотека ЗНУ каталог. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/ufd/index.php>
5. Проєкт «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ УКРАЇНИ»/ MENTAL HEALTH FOR UKRAINE (MH4U). Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/>
6. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». Режим доступу: <https://k-s.org.ua/resources/>
7. Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу <https://www.ukma.edu.ua/index.php/science/tsentri-ta-laboratoriji/cmhpss/korysni-materialy>

**7. Регуляції та політики курсу**

**Відповідальність здобувача освіти:** Ознайомитися з сторінкою дисципліни на платформі СЕЗНЗНУ, а саме з: загальними розділами сторінки, термінами виконання завдань, тестів, формами контролю. Підтвердити вивчення рекомендацій «Загальні поради здобувачу освіти» (обов'язково). Гарантувати якість й самостійне виконання навчальних завдань. Присутність та активність на лекціях й практичних заняттях.

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



**Виконання навчального плану дисципліни** передбачає системну присутність здобувачів освіти на лекційних і практичних заняттях, своєчасне проходження передбачених форм контролю та виконання завдань для самостійної роботи. Відвідування практичних занять є обов'язковим. Здобувачі, що навчаються за індивідуальним графіком виконують завдання відповідно термінів подання завдань, що розміщені на платформі СЕЗНЗНУ у модулі: «Для здобувачів освіти, які навчаються за індивідуальним графіком».

**Політика академічної доброчесності:** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених Кодексом академічної доброчесності ЗНУ: <https://tinyurl.com/yaбук4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>. Письмові роботи, що виконуються здобувачами освіти можуть бути перевірені на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення. Усі запозичення та цитування **обов'язково** мають бути оформлені за допомогою посилань на використані джерела з наведенням наприкінці роботи списку джерел, на які подано посилання. Список оформлюється відповідно вимог Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015. Приклади оформлення: <http://library.znu.edu.ua//2018/priklady-26-11-18-converted.pdf>.

**Письмові роботи.** Здобувачам освіти пропонується виконання завдань для самостійної роботи. Під час оформлення робіт необхідно обов'язково вказувати прізвище та ініціали, шифр академічної групи, назву дисципліни та завдання, що виконується. Пріоритетним під час виконання завдань є самостійність мислення, формулювання власних думок і висновків, неупереджений і відповідальний аналіз чужих думок і текстів, максимальне дотримання норм Кодексу академічної доброчесності Запорізького національного університету.

**Формати комунікації між викладачем і здобувачами вищої освіти:** в аудиторії під час лекційних, за допомогою повідомлень у СЕЗНЗНУ на платформі Moodle, на запланованих консультаціях з дисципліни. Відповіді на запити здобувачів освіти через повідомлення в СЕЗНЗНУ надаються викладачем впродовж трьох робочих днів, якщо вказано: прізвище та ініціали, шифр академічної групи, дисципліна та форма навчання.

**Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів** під час лекційних та практичних занять має бути обґрунтовано освітньою діяльністю здобувача освіти. Обов'язковим є застосування режиму «БЕЗ ЗВУКУ» протягом всього аудиторного заняття.

### **ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ**

**Місія Запорізького національного університету** полягає у формуванні європейського простору освіти, науки і культури європейського рівня, здатного активно впливати на громадську думку, забезпечувати соціальне прогнозування у різних сферах на основі фундаментальних і прикладних наукових досліджень. Запорізький національний університет відіграє важливу роль у розвитку економіки, державних інституцій та громадянського суспільства, надаючи їм знань, компетентностей та ідей, необхідних для забезпечення економічного, політичного та соціального розвитку і зростання.

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ** доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення

**Запорізький національний університет**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психогігієна та психопрофілактика в практичній**  
**діяльності психолога»**



визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>. **ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ** Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: [v\\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

### **РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ**

**НАУКОВА БІБЛІОТЕКА:** <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок–п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗНУ на платформі MOODLE:** <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, відправте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: [moodle.znu@znu.edu.ua](mailto:moodle.znu@znu.edu.ua).

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі СЕЗНЗНУ на платформі Moodle, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:** <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>