МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОГІГІЄНА

Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Код та назва галузі знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Код та назва спеціальності	С4 «Психологія»
Вид дисципліни	обов’язкова
Мова викладання	українська
Викладач	Балебрух Юлія Богданівна ubalebruh@gmail.com

Львів
2025 рік

Розроблено викладачем кафедри загальної та соціальної психології Балебрух Юлією Богданівною _____
(підпис)

Силабус розглянутий на засіданні кафедри загальної та соціальної психології (Протокол № 1 від 12.08. 2025 р.)

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Семестр навчання	1-й семестр
Обсяг (у кредитах ЄКТС/годинах)	4 кредити / 120 годин, з яких 64 години аудиторних занять
Анотація	**Тема 1. Загальні відомості про психогігієну. Історія її становлення та розвитку.** Поняття, предмет та завдання психогігієни. Практична психогігієна. Розділи психогігієни. Основні проблеми психогігієни. Психопрофілактика: її предмет, завдання та зв'язок з психогігієною. Етапи психопрофілактичної роботи за класифікацією ВООЗ. Основні етапи розвитку та становлення психогігієни та психопрофілактики. Сучасний стан психогігієни та психопрофілактики. **Тема 2. Психіка особистості та проблема екстремальних впливів на неї.** Екстримальні впливи на психіку, стрес та дистрес. Феномен стресу. Когнітивна теорія стресу. Професійний стрес. «Інформаційний голод» та його вплив на нервово-психічні функції людини. Монотонність, нервове стомлення. Адаптація та дезадаптація. Стресори. Профілактичні заходи попередження стресу. Профілактика бойового стресу у військових. **Тема 3. Психогігієна і психопрофілактика нервових психічних розладів у дітей.** Причини виникнення нервових розладів у дитячому віці та їх класифікація. Дитячі неврози. Дисгармонія сімейного виховання як причина нервово-психічних розладів у дітей. Невроз страху. Неврастенія. Істеричний невроз. Невроз нав'язливих станів. Вплив виховного процесу на нервово-психічне здоров'я дітей. Конфлікти у родині. Типи неправильного виховання. Психічна травматизація. Блокування емоцій. Діагностична діяльність у групах ризику. Психокорекційний комплекс щодо роботи з дітьми, які страждають на нервово-психічні розлади. **Тема 4 Адиктивна поведінка: психогігієна та психопрофілактика.** Суть та характеристика адитивної поведінки особистості. Види адитивної поведінки. Передумови виникнення адитивної поведінки: вплив соціуму, вплив сім'ї. Характерні риси та поведінкові стратегії співзалежності. Адиктивна поведінка і освіта, засоби масової інформації, релігія, суспільство. Об'єкти адикції. Динаміка адитивної поведінки. Корекційні антиадективні програми. **Тема 5. Психопрофілактика суїцидальної поведінки.** Поняття суїциду та суїцидальної поведінки. Парадокси суїциду. Соціальні та психологічні чинники, притаманні суїциду. Психодіагностика суїцидальної поведінки. Правила консультування осіб з суїцидальними намірами. Психотерапевтична допомога суїцидентам. Психопрофілактика під час перебування особистості в особливих умовах. **Тема 6. Психогігієна праці та навчання.** Психогігієна фізичної та розумової праці. Втома. Емоційне вигорання. Психогігієна колективної праці. Психогігієна навчання.

	Психогігієнічні основи режиму дня. Психогігієна у ергономіці. Сон та його гігієна.
Мета вивчення дисципліни	Формування у здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Психологія», зокрема, одержання знань та засвоєння основних положень з даної науки, вироблення високих навиків професійної діяльності, ознайомлення з теоретичними основами психогігієни, вивчення методики проведення психопрофілактики та формування умінь і навичок у сфері практики надання психологічної допомоги .

ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Програмні компетентності вивчення дисципліни	*Інтегральна компетентність* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. *Загальні компетентності:* ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. *Спеціальні компетентності*: СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження. СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту. СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики. СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Очікувані результати навчання	ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПРН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. ПРН11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій. ПРН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

	ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	денна форма			Види навчання	Методи контролю
	л	с	с.р.		
Тема 1. Загальні відомості про психогігієну. Історія її становлення та розвитку.	6	6	11	лекції, дискусії, обговорення, індивідуальні завдання, самостійна робота	усне опитування, виступи, письмове опитування, захист індивідуальних завдань, тематичні виступи і презентації
Тема2. Психіка особистості та проблема екстремальних впливів на неї.	4	4	9	лекції, дискусії, обговорення, індивідуальні завдання, самостійна робота	усне опитування, виступи, письмове опитування, захист індивідуальних завдань, тематичні виступи і презентації
Тема3. Психогігієна і психопрофілактика нервових психічних розладів у дітей.	6	6	9	лекції, дискусії, обговорення, індивідуальні завдання, самостійна робота	усне опитування, виступи, письмове опитування, захист індивідуальних завдань, тематичні виступи і презентації
Тема 4. Адиктивна поведінка: психогігієна та психопрофілактика.	4	4	9	лекції, дискусії, обговорення, індивідуальні завдання, самостійна робота	усне опитування, виступи, письмове опитування, захист індивідуальних завдань, тематичні виступи і презентації
Тема 5. Суїцид. Психопрофілактика суїцидальної поведінки.	6	6	9	лекції, дискусії, обговорення, індивідуальні завдання, самостійна робота	усне опитування, виступи, письмове опитування, захист індивідуальних завдань, тематичні виступи і презентації
Тема 6. Психогігієна праці та навчання.	6	6	9	лекції, дискусії, обговорення, індивідуальні завдання, самостійна робота	усне опитування, виступи, письмове опитування, захист індивідуальних завдань, тематичні виступи і презентації

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ І КОНТРОЛЮ

Проведення занять та консультацій	Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. Порушення академічної доброчесності під час проведення занять не допускається.

	Заняття проводяться в аудиторіях навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки згідно затвердженого розкладу. При запровадженні дистанційної або змішаної форми навчання в НН ІУПБ заняття проводяться з використанням платформ ZOOM та MOODLE згідно затвердженого розкладу. Консультації проводяться в кабінеті кафедри загальної та соціальної психології. При запровадженні дистанційної форми навчання в НН ІУПБ консультації надаються у визначений графіком час із використанням платформи ZOOM.
Відпрацювання пропущених занять	Усі пропущені заняття здобувач повинен відпрацювати не пізніше як за один робочий день до проведення останнього практичного заняття. Відпрацювання здійснюється у кабінеті кафедри загальної та соціальної психології згідно графіку відпрацювання. У випадку запровадження дистанційної форми навчання в НН ІУПБ можливе відпрацювання пропущених занять із використанням платформ ZOOM та MOODLE.
Допуск до підсумкового контролю	Результати навчання з аудиторної роботи обчислюються за таким алгоритмом: – результат аудиторної роботи визначається як середній бал, помножений на коефіцієнт 16, та заокруглюється до цілого бала за математичними правилами (до 0,4 включно – до попереднього цілого числа, 0,5 і більше – до наступного цілого числа); – середній бал дорівнює сумі усіх отриманих позитивних оцінок (балів), поділених на відповідну кількість, при цьому: а. мінімальна кількість оцінок має становити не менше 1/3 (33%) від загальної можливої кількості занять (семінарських, практичних, лабораторних), передбачених робочою навчальною програмою навчальної дисципліни. Якщо 1/3 (33%) від кількості занять становить дробове число, то до розрахунку береться наступне ціле число (наприклад 4,33, то мінімальна кількість оцінок становить 5); б. якщо кількість отриманих оцінок менша за 1/3 (33%), то кожна недостаюча оцінка враховується як «нуль» балів; в. кількість позитивних оцінок, які перевищують визначену мінімально допустиму («додаткових») кількість оцінок, враховуються з коефіцієнтом 0,7; г. невідпрацьовані «незадовільні» оцінки та пропущені заняття враховуються як «нуль» балів; д. відпрацювання усіх «незадовільних» оцінок та пропущених занять не є обов'язковим. У разі, якщо за результатами оцінювання аудиторної роботи сума накопичувальних балів перевищує 80, то здобувачеві вищої освіти нараховується максимально допустимий результат – 80 балів. Підсумковий контроль у формі екзамену проводиться після проведення всіх видів навчальних занять, передбачених робочою навчальною програмою відповідної освітньої компоненти згідно з розкладом. Кількість балів, отриманих під час складання екзамену, не може бути більшою за 100 балів. Встановлюються: максимальні суми балів: за виконання завдань у рамках аудиторної та самостійної роботи – не більше 100 балів та за виконання завдань, винесених на екзамен, – не більше 100 балів. Оцінювання здійснюється за результатами середнього значення накопичення балів поточного контролю (аудиторної – до 80 балів та

	самостійної робіт – до 20 балів) та підсумкового контролю (екзамену – до 100 балів).
Система оцінювання	Критерії поточного оцінювання знань здобувачів: - відмінно – здобувач у повному обсязі: вміє прогнозувати розвиток особистості, сім'ї та групи, визначаючи ймовірні труднощі; вміє розробляти та реалізувати програми психологічних інтервенцій в індивідуальному та груповому форматі в сучасних психотерапевтичних методах, оцінювати їх якість; спроможний застосовувати Етичний кодекс психотерапевта у вирішенні етичних дилем в ситуаціях професійної діяльності; проявляє творчість у застосуванні психотехнічного інструментарію сучасних психотерапевтичних методів до конкретних ситуацій професійної діяльності; - добре – здобувач достатньо повно володіє: вмінням прогнозувати розвиток особистості, сім'ї та групи, визначаючи ймовірні труднощі; вмінням розробляти та реалізувати програми психологічних інтервенцій в індивідуальному та груповому форматі в сучасних психотерапевтичних методах, оцінювати їх якість; здатністю застосовувати Етичний кодекс психотерапевта у вирішенні етичних дилем в ситуаціях професійної діяльності; творчим підходом у застосуванні психотехнічного інструментарію сучасних психотерапевтичних методів до конкретних ситуацій професійної діяльності; - задовільно – здобувач в цілому володіє: вмінням прогнозувати розвиток особистості, сім'ї та групи, визначаючи ймовірні труднощі; вмінням розробляти та реалізувати програми психологічних інтервенцій в індивідуальному та груповому форматі в сучасних психотерапевтичних методах, оцінювати їх якість; здатністю застосовувати Етичний кодекс психотерапевта у вирішенні етичних дилем в ситуаціях професійної діяльності; творчим підходом у застосуванні психотехнічного інструментарію сучасних психотерапевтичних методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому, окремі суттєві неточності та помилки. Правильно відповідає на половину або меншість теоретичних питань або/ і прикладних завдань; - незадовільно – здобувач не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та прикладних завдань. Не вирішив жодного або до 10% усіх теоретичних питань і прикладних завдань.
Шкала та критерії оцінювання за шкалою ECTS	Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у ЛьвДУВС підсумкове оцінювання здійснюється за такою шкалою: 90 – 100 / відмінно / A; 82 – 89 /добре / B; 75 – 81 / добре / C; 64 – 74 / задовільно / D; 60 – 63 / задовільно / E; 35 – 59 / незадовільно / FX;

	0 – 34 / незадовільно / F. Під час проведення контрольного заходу допускається користування здобувачами вищої освіти довідковими матеріалами та іншими джерелами інформації (програма, таблиці, бланки, тощо), визначеними викладачем. У разі використання здобувачем вищої освіти під час здійснення семестрового контролю недозволених джерел інформації він відсторонюється від виконання семестрового контролю, а на самій роботі, у випадку письмової форми контролю, науково-педагогічний працівник вказує причину та час відсторонення і за неї виставляється «0» балів, незважаючи на обсяг і зміст написаного.

ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

Основна література	1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Психогенні психічні розлади: навч.-метод. посіб. – Харків: Книга-плюс, 2021. – 96 с. 2. Коробчанський В. О., Щербань М. Г., Старусєва В. В. Психогігієна: донозологічна психодіагностика та профілактика психічних порушень: освітній компонент для студентів спеціальності «Громадське здоров'я». – Харків: ХНМУ, 2023. – 56 с. 3. Пилягіна Г. Я., Сидоренко Г. І., Мойсеєнко О. І.Медична психологія: підручник у 2 т. – Вінниця: Нова Книга, 2020. – Т. 1: Загальна медична психологія. – 488 с. 4. Сибірна Р.І. Судова психіатрія: Навч. пос. / Р.І.Сибірна, А.В.Сибірний. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 147с. 5. Уварова С.Г., Бойченко С.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: ПВНЗ МІГП, 2016, 248 с. 6. Калениченко Р.А. Основи психогігієни у фізичному вихованні і спорті: метод. вказівки до вивчення курсу. Київ: КНУБА, 2023. 32с. 7. Greenberg, M. (2023). The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity. New Harbinger Publications. 8. Nagoski, E., & Nagoski, A. (2020). Burnout: The secret to unlocking the stress cycle. Ballantine Books.
Методичне забезпечення	1 Балебрух Ю.Б. Програма навчальної дисципліни «Психогігієна» підготовки здобувачів освітнього ступеня «бакалавр», галузі знань С іальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, іальності С4 «Психологія» навчально-наукового інституту авління, психології та безпеки. Львів: Львівський державний верситет внутрішніх справ, 2025. - 8 с. 2. Балебрух Ю.Б. Робоча програма навчальної дисципліни «Психогігієна» для підготовки здобувачів галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, спеціальності С4 «Психологія» навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025.- 18 с. 3.Балебрух Ю.Б. Плани семінарських занять з навчальної дисципліни «Психогігієна»: для підготовки здобувачів галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, спеціальності С4 «Психологія» навчально-наукового

	інституту управління, психології та безпеки. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 17 с.
Інформаційні ресурси	1. Електронна бібліотека Львівського державного університету трішніх справ. URL: http://www.lvduvs.edu.ua. 2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: ://www.nbuv.gov.ua. 3. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника. L: http://www.lsl.lviv.ua. 4. Сторінка психолога. URL: http://www.ln.com.ua/~alex-ed 5. Scopus library: https://www.scopus.com/sources.uri