



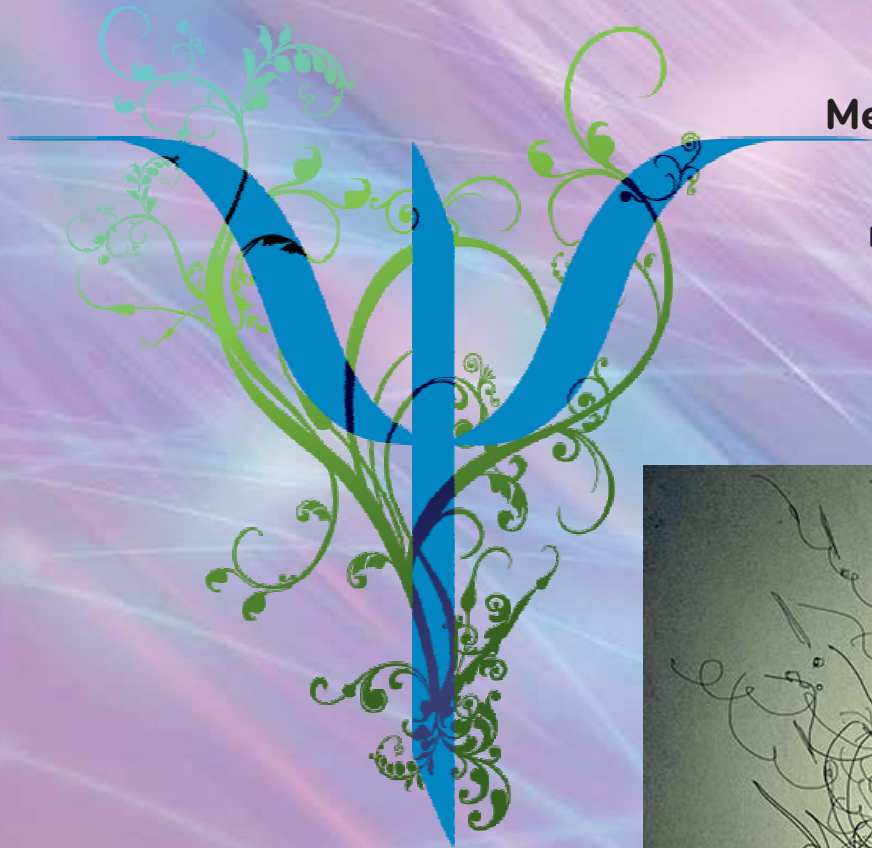
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



В. І. Шебанова

ПСИХОГІГІЄНА

Методичні вказівки і рекомендації
для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 053 Психологія,
галузі знань 05 Соціальні та
поведінкові науки



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

*До 105-річниці заснування
Херсонського
державного університету*

*До 30-річчя підготовки
фахівців спеціальності
«психологія» у ХДУ*

«ПСИХОГІГІЄНА»

*Методичні вказівки і рекомендації для здобувачів вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія,
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки*

**ХЕРСОН
2022**

УДК 159.923.2
Ш 36

*Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Херсонського державного університету
протокол № 14 від 28 лютого 2022 р.*

Рецензенти:

Яблонська Т. М. – доктор психологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Казаннікова О. В. – кандидат психологічних наук, доцент, Херсонський державний університет.

Шебанова В.І.

Ш 36 «Психогігієна» : методичні вказівки і рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. / В. І. Шебанова. – Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2022. – 54 с.

ISBN 978-617-7941-81-0 (електронне видання)

У цьому навчально-методичному виданні презентовані методичні вказівки і рекомендації до семінарських занять і самостійної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки із освітньої компоненти «**Психогігієна**».

У цих методичних вказівках і рекомендаціях детально викладений інформаційний обсяг навчальної дисципліни «**Психогігієна**». Наведені методичні рекомендації щодо опанування освітньої компоненти «Психогігієна» та до організації, виконання та оформлення самостійної роботи. Викладені плани семінарських занять з курсу «**Психогігієна**», практичні завдання, контрольні питання, першоджерела для конспектування, теми реферативних доповідей.

Матеріали будуть корисні науково-педагогічним працівникам, які викладають на спеціальності 053 Психологія.

УДК 359.923.2

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО КУРСУ «ПСИХОГІГІЄНА»	44
ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ПСИХОГІГІЄНА»	77
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПАНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ПСИХОГІГІЄНА»	111
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ, ВИКОНАННЯ ТА ОФОРМЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ «ПСИХОГІГІЄНА»	213
ПЛАНИ, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ І ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З КУРСУ «ПСИХОГІГІЄНА»	322
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	39
Основна література	39
Додаткова література	39
Інтернет-ресурси	44
ДОДАТКИ	
Додаток А Приклади оформлення бібліографічного опису у списку використаних джерел	45
Додаток Б Приклад оформлення титульного листа	50
Додаток В Приклад оформлення змісту модулю самостійної роботи	51
Додаток Г Методика психологічна автобіографія	52

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО КУРСУ ПСИХОГІГІЄНА

«*Психогігієна*» є базовим теоретико-практичним курсом, знання якого необхідно всім студентам, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Даний курс посідає важливе місце в системі психологічних наук. *Теоретичне значення* курсу пов'язано з вивченням загальних питань збереження і зміцнення психічного здоров'я, принципів оздоровлення психіки. *Практичне значення курсу* спрямовано на оволодіння сучасними методами, прийомами та техніками саморегуляції, підвищення психологічної стійкості, психопрофілактики станів ризику.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є загальні питання збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості, принципи, методи та техніки психопрофілактики та оздоровлення психофізичного стану людини.

Міждисциплінарні зв'язки: курс «*Психогігієна*» тісно пов'язаний з такими фундаментальними і галузевими дисциплінами як загальна психологія, психодіагностика, психологія здоров'я, основи психосоматики, клінічна психологія, вікова психологія, психофізіологія, патопсихологія, основи психотерапії, основи психокорекції, психологія сім'ї, психопрофілактика сімейних криз, психологія травмувальних ситуацій.

Мета курсу: забезпечити професійну компетентність практичних психологів у сфері психогігієни. Ознайомити студентів-психологів із гігієнічним комплексом заходів з профілактики нервово-психічних розладів; навчити конкретним методикам і технікам регуляції свого психічного стану.

Завдання курсу:

- **Методичні:** організація теоретичного та практичного засвоєння дисципліни «Психогігієна»; ознайомлення студентів із широким спектром проблем, методів і вимог, які пред'являються до психолога для вирішення різноманітних завдань у діяльності психолога-практика.

- **Пізнавальні:** ознайомити студентів з основними поняттями та проблемами сучасної психогігієни особистості. Ознайомити студентів з основними напрямками психогігієни: особистісною психогігієною, психогігієною спілкування, побуту, відпочинку. Надати знання з психології стресу, методів регуляції психічного стану, подолання важких життєвих труднощів, причин виникнення станів ризику, формування психологічних залежностей (наркотичної, алкогольної, сектантської, ігрової та інших), залежності соматичних хвороб від психічного стану, психології старіння.

- **Практичні:** навчити конкретним методикам і технікам регуляції свого психічного стану, методам та технікам роботи з залежностями, організації режиму праці та відпочинку, ефективній взаємодії на роботі та у родині. що сприяє укріпленню психічного здоров'я та покращенню якості життя.

Компетентності	Програмні результати навчання
ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння	ПР2. Розуміти закономірності та особливості

<p>професійної діяльності.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>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;</p> <p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;</p> <p>СК12. Здатність застосовувати методи організації та реалізації теоретичних та експериментальних психологічних досліджень із застосуванням основних методів математичного аналізу та інформаційних технологій.</p>	<p>розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань</p> <p>ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.</p> <p>ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги</p> <p>ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження</p> <p>ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки</p> <p>ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефхівців.</p> <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання</p> <p>ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника</p> <p>ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.</p> <p>ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.</p>
--	---

	<p>ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.</p> <p>ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>
--	--

У результаті опанування курсом здобувач вищої освіти підвищить свою теоретичну компетентність щодо: різноманітних факторів зовнішнього середовища, що шкідливо впливають на психічне здоров'я людини; чинників формування психологічних залежностей (наркотичної, алкогольної, сектантської, ігрової) та інших станів ризику; основних понять та проблем сучасної психогігієни особистості; основні методи регуляції психічного стану.

У результаті опанування курсом здобувач вищої освіти підвищить свою теоретичну компетентність щодо: застосуванню конкретних методик і технік регуляції психічного стану, що спрямовані на укріплення психічного здоров'я та покращення якості життя; складання рекомендацій щодо організації режиму праці та відпочинку, ефективної взаємодії на роботі та у родині.

Методи навчання: Словесні (лекції, бесіди, дискусії, інструктажі); Наочні (демонстрація, ілюстрація); Практичні (самостійна робота, індивідуальна робота); Проблемні (проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне); Інтерактивні (проблемна лекція, лекція-презентація, мозковий штурм.)

Методи контролю: Практична контрольна перевірка (синтезована – узагальнена перевірка знань, умінь, навичок; ймовірна – перевірка всієї системи знань); Тестовий метод; Підсумковий (письмові роботи, бесіди, тестування, захист науково-дослідних робіт); Самоконтроль; Самооцінка.

Засоби діагностики успішності навчання: усне та письмове опитування, співбесіда, виконання практичних завдань.

Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ПСИХОГІЄНА»

Тема 1. Психогієна, як наука та практика.

Предмет та завдання психогієни. Історія розвитку психогієни. Взаємозв'язок психогієни з іншими науками. Предмет та завдання психопрофілактики. Напрямки психогієни. Рівні практичної психогієни. Міждисциплінарні зв'язки психогієни та психопрофілактики. Методи психогієни та психопрофілактики: Санітарна освіта. Загальні із психотерапією й психокорекцією методи. Методи оздоровлення на основі мистецтва й творчості. Ментальні вправи: метод аутогенного тренування, візуалізації, медитативні вправи. Трансові методи. Бібліотерапія. Ведення щоденника. Методи біологічного зворотного зв'язку. Історія розвитку психогієни. Формування психогієнічної позиції особистості.

Тема 2. Формування адаптивного образу життя. Гармонія особистості

Повсякденна психологія та психогієна. Витоки повсякденної психології та психогієни. Повсякденна психогієна та психопрофілактика. Здоров'я у структурі ціннісних орієнтації особистості. Ставлення до здоров'я. Складові повсякденної психогієни: фізична активність, раціональне харчування, сон, відпочинок та релаксація. Здоров'я й гармонія. Гармонія особистості як гуманітарна проблема. Поняття гармонії особистості. Гармонія відносин особистості. Гармонія розвитку особистості. Духовне буття й сенс життя особистості. Погодженість життєвих процесів особистості. Методика «психологічна автобіографія» – як показник відношення особистості до різних життєвих ситуацій.

Тема 3. Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу.

Поняття та види стресорів та стресу (дистрес: шкідливий та мобілізаційний, еустрес; фізіологічний, психологічний: інформаційний, емоційний: особистісний, міжособистісний, сімейний, суспільний, робочий, екологічний, фінансовий). Адаптаційний синдром. Методики та способи подолання стресу. Синдром хронічної втоми (СХУ): визначення, симптоми, методи подолання та профілактики. Посттравматичне стресове порушення (визначення, ознаки та чинники). Паніка як генералізована тривога та можливості контролю над нею.

Тема 4. Механізми психологічного захисту та копінгу особистості.

Механізми психологічного захисту, як малосвідома форма поведінки. Форми механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту: витиснення, пригнічення, заперечення, проєкція, перенос, ідентифікація, імітація, раціоналізація, інтелектуалізація, відчуження, заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, сублімація. Копінг-поведінка особистості. Види копінг-стратегій.

Тема 5. Психогієнічні прийоми регуляції психічного стану та зниження психічної напруги.

Психофізіологічні прийоми: М'язово-емоційні прийоми: що покращують настрій; мобілізують; заспокійливі; що викликають емоційну розрядку. Легенево-емоційні прийоми: заспокійливі; тонізуючі. Судино-емоційні прийоми: заспокійливі; тонізуючі. Психологічні прийоми: раціональні прийоми:

самопереконавання; порівняння; самоаналіз; спрямований самоаналіз; вольові прийоми: самоприказ; «лобова атака»; умовнорефлекторне погашення негативних емоцій; тренувальне завдання; самобичування; прийоми, що засновані на уяві: самонавіювання, моделювання майбутнього, «виживання» у позитивний образ, прийоми, що засновані на переключенні уваги: фізіогенні, психогенні, мнемонічні прийоми: емоційно-зорові, емоційно-слухові, емоційно-моторні, емоційно-сенсорні; емоційно-стресові прийоми; прийоми емоційної розрядки: «вилив переживання» співрозмовнику, через листи, через щоденник; відреагування психотравмуючих переживань. Психогігієнічний варіант аутогенного тренування. Аутогенне тренування. Мета застосування АТ. Етапи розслаблення. Техніка проведення. Темі навчання АТ. Ефективність формул навіювання (сила цілющих установок). 5 типів формул-намірів (які нейтралізують; які посилюють; абстинентно-спрямовані; парадоксальні; підтримуючі). Психогімнастика обличчя. Медитація: особливості проведення та види. М'язова релаксація за Джейкобсоном.

Тема 6. Психологічна стійкість особистості.

Поняття «психологічна стійкість». Складові психологічної стійкості. Віра як опора психологічної стійкості. Магічна спрямованість свідомості. Релігійна орієнтація. Домінанти активності як опора психологічної стійкості. Психологічна залежність як наслідок зниження стійкості.

Тема 7. Суб'єктивне благополуччя й настрої особистості. Особистісна психогігієна.

Складові благополуччя особистості. Причини емоційного дискомфорту. Потреби й суб'єктивне благополуччя. Настрої особистості. Соціальний стан і настрої. Настрої і міжособистісні відносини. Почуттєвий тон настрою й благополуччя. Ієрархія видів настрою по ступеню сприятливості. Саногенний потенціал особистості. Відношення до дійсності та вплив установок, що розстроюють. Вплив смислу життя на особистість. Самонастроювання та саморозвиток. Корекція настрою. Контроль емоцій.

Тема 8. Стани ризику та ситуації ризику.

Психічні стани. Тензійні стани ризику. Активаційні стани ризику. Емоційні стани ризику. Тонічні стани ризику. Гострі кризові стани. Допомога в кризовій ситуації. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуацій ризику. Стресові ситуації у сфері праці: стресори у сфері праці, стрес на роботі та організаційний стрес. Ситуацій випробувань: сенсорна депривація, соціальна депривація, групова ізоляція, екстремальні ситуації. Ситуації реадaptaції. Подолання важких життєвих ситуацій. Психопрофілактика ситуацій ризику

Тема 9. Психологія формування адиктивної поведінки. Психопрофілактика залежної та узалежненої поведінки.

Психологічні моделі адиктивної поведінки і пристрасть до наркотиків. Особистість і наркотики. Загальні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей, молоді та дорослих. Молодь і ризик вживання наркотиків. Фактори ризику алкоголізації та наркоманії серед підлітків. Фактори захисту. Суперечка про легалізацію. Алкоголізм: медико-біологічні та психологічні аспекти. Вживання алкоголем та зловживання алкоголем: доза та рівні вживання алкоголю. Продром

алкоголізму. Форми прояву та стадії розвитку алкоголізму. Наркотична залежність: медико-біологічні та психологічні аспекти. Політоксікоманія. Орієнтовні індикатори вживання легальних та нелегальних наркотиків. Лікарська залежність: медико-біологічні та психологічні аспекти. Нікотинова залежність: медико-біологічні та психологічні аспекти. Созалежність. Психологічні основи первинної профілактики залежностей. Профілактичні моделі і базові принципи первинної профілактики залежностей. Психопрофілактика залежної та узалежненої поведінки.

Тема 10. Акцентуїована активність. Культова залежність.

Акцентуїована активність, як поведінка ризику. Ігроманія. Інтернет-залежність. Сексоманія. Трудоголізм. Культова поведінка ризику. Риси культової общини. Методи вербовки. Утримання у культурі. Особистісні фактори культової узалежненої поведінки. Деформація культової свідомості. Профілактика узалежнення від культу себе та своїх близьких.

Тема 11. Психологія професійного здоров'я та психогігієна праці.

Проблема професійного здоров'я: історичний аспект. Психологічне забезпечення професійного здоров'я. Професійне самовизначення. Професійна підготовка. Професійна адаптація. Надійність професійної діяльності. Стрес в професійній діяльності. Безпека праці. Поняття професійного здоров'я. Фактори професійної працездатності. Професійна реабілітація.

Психогігієнічні вимоги до організації робочого місця. Психогігієнічні аспекти естетичних умов праці. Психогігієнічні принципи раціональної естетизації побутових приміщень. Психогігієнічне значення музики. Психогігієнічні умови організації інтелектуальної праці та навчання. Гігієнічні вимоги до організації навчальних занять. Психогігієнічні основи режиму дня. Психогігієнічні основи вільного часу школярів. Психічна діяльність та сон.

Тема 12. Психогігієна колективного життя (спілкування).

Психологічний клімат та психогігієна. Психологічні особливості критики (психогігієнічний аспект). Психологічний аспект сприйняття критики (самокритики). Попередження конфліктних ситуацій у колективі. Психопрофілактичні та корекційно-реабілітаційні заходи в умовах організації дитячого колективу.

Тема 13. Психогігієнічні основи сімейного життя та статевого виховання.

Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя. Формування репродуктивної поведінки молоді. Формування статі та статева ідентифікація людини. Основні етапи психосексуального розвитку. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди. Поняття сексуального здоров'я. Кількісні основи сексуальності. Якісні основи сексуальності. Чоловіча та жіноча сексуальність. Особистісні особливості і сексуальність. Гармонія і дисгармонія сексуальних відносин. Сексуальні дисфункції та сексуальні девіації. Профілактика сексуальних дисгармоній (консультації з питань вдосконалення сексуальних відносин).

Моделі поведінкових змін у світлі проблеми ВІЛ / СНІДу. Сексуальність і СНІД. Психологічні чинники ризикованої поведінки. Хвороби, що поширюються статевим шляхом.

Тема 14. Психогігієнічні основи перинатального та раннього постнатального періоду.

Перинатальна психологія, психопатологія і психотерапія. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і його здоров'я. Соціально-психологічні та медико-біологічні передумови планування вагітності. Вплив особливостей перебігу вагітності на розвиток людини і його здоров'я. Психогігієнічні аспекти вагітності. Перинатальне виховання – шлях до психічного здоров'я дитини. Психопрофілактична робота – шлях до психічного здоров'я дитини. Вплив особливостей перебігу пологів на розвиток людини і її здоров'я. Психопрофілактична робота із підготовки до пологів. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і його здоров'я. Профілактика абортів як фактор збереження репродуктивного здоров'я жінки. Основні шляхи та засоби запобігання вагітності.

Тема 15. Формування особистості та психічне здоров'я дитини. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків.

Етапи психофізичного розвитку. Критичні періоди у психофізіологічному розвитку. Комплексна оцінка психічного здоров'я, його критерії. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини. Індивідуально-психологічні фактори і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я. Психологічна допомога дітям і підліткам з перекрученою внутрішньою картиною здоров'я.

Тема 16. Психогігієнічні аспекти адаптації дитини до школи.

Психофізіологічні особливості розвитку шестирічної дитини. Соціально-психологічні критерії адаптації до школи. Медико-гігієнічні критерії адаптації дітей до школи. Біологічні та психосоціальні передумови шкільної дезадаптації. Наявність негативної оціночної стимуляції.

Тема 17. Психогігієнічні аспекти психічного здоров'я студентів.

Фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів. Стрес в студентському середовищі. Рання профілактика психічного здоров'я студентів. Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я студентів.

Номер та назва змістових модулів

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 1. Теоретичні та практичні питання психогігієни. Прийоми саморегуляції та оздоровлення психіки в повсякденних та ризикованих станах

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. Психогігієна при ризикованих станах та різних напрямках.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПАНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ «ПСИХОГІЄНА»

З метою успішного та глибокого засвоєння знань з дисципліни «Психогієна» за вузівським курсом університету, здобувачам вищої освіти як денної, так і заочної форми навчання рекомендовано до виконання наступні види робіт:

1. Складання стислого конспекту у вигляді схем та/або таблиць за змістом тем курсу /письмово/.

Здобувачам вищої освіти денної та заочної форм навчання рекомендовано складання конспектів з тем, що виносяться на самостійне відпрацювання або які здобувач пропустив у зв'язку з хворобою. Конспект складається відповідно перерахованої тематики і являє собою опис основних положень з теми яка вивчається.

2. Відпрацювання рекомендованого переліку практичних занять /письмово/.

Здобувачам вищої освіти необхідно розкрити всі пункти плану, а також надати відповіді на поставлені контрольні питання. Критерієм готовності буде ваше уміння відповісти на всі зазначені питання.

3. Складання конспекту першоджерел.

Конспект першоджерел здобувач освіти складає згідно представленій тематиці або в межах сучасних проблем психологічних досліджень на базі сучасних наукових праць. Здобувач освіти пред'являє конспект викладачеві під час заняття на яке необхідно було зробити комплект першоджерела (денна форма навчання) або під час контролю знань, – іспиту (заочна форма навчання). Здобувачам освіти повинен орієнтуватися в конспекті першоджерел.

4. Складання словника термінів /письмово/.

Робочий словник складається на основі наукових праць з якими працює здобувач вищої освіти. Пред'являється як програмна робота під час занять чи іспиту.

5. Відповіді на контрольні завдання за основними темами курсу /письмово/.

Здобувач вищої освіти надає відповіді згідно представленій тематиці. Здобувачам вищої освіти пред'являє контрольну роботу викладачеві під час семінарського заняття або під час контролю знань (іспиту). У випадку відсутності здобувача вищої освіти під час написання контрольної роботи з поважної причини (лікарняний, розпорядження декана факультету щодо відсутності у зв'язку з участі у заходах ХДУ) є можливість її складання згідно графіку консультацій. Пропущені заняття з неповажної причини не відпрацьовуються, а здобувач вищої освіти з цієї теми отримує 0 балів.

6. Написання модульної самостійної творчої роботи.

У звітну документацію входять: конспекти по змісту тем курсу, словник термінів з курсу, конспекти першоджерел, виконані завдання практичних занять, модульна самостійна творча робота, контрольна робота (для здобувачів освіти заочної форми навчання).

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, яке необхідно
здобувачам освіти для опанування курсом**

При очній формі навчання необхідний доступ до ksuonline, Viber, Zoom, наявність поштової скриньки

При дистанційній формі навчання необхідний доступ до ksuonline, Viber, Zoom, наявність поштової скриньки

Політика курсу

Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100% відвідування очне або дистанційне відвідування всіх лекційних занять. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

На заняття необхідно з'являтися без запізнь.

Щодо правил поведінки на заняттях: активна участь учасників освітнього процесу в обговоренні тем вивчення, диспутах тощо; виконання необхідного мінімуму навчальної роботи; виконання усіх практичних завдань, тому що від успіху роботи кожного здобувача освіти буде залежати загальний успіх проведення практичних занять; відключення телефонів.

Пропущені заняття з причини лікарняного відпрацьовуються за попередньою домовленістю з викладачем. У разі пропуску лекції студент готує реферат з теми лекції. У разі пропуску практичного завдання надає конспект з теми та відповідає на питання в усній чи письмовій формі. Якщо було необхідно виконати методики чи модуль то надає необхідні матеріали.

Пропущені заняття з неповажної причини не відпрацьовуються, а студент з цієї теми отримує 0 балів.

Невиконані завдання у відповідності до строку виконання передбачає отримання на занятті куди студент з'явився – оцінки 2, що дорівнює 0 балів. Але завдання він може здати, та отримати бали за нього. При цьому з кожним наступним тижнем оцінка знижується на бал.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Здобувачі освіти заочної форм навчання виконують завдання у міжсесійний період самостійно. Пророблена робота повинна сприяти більш глибокому, усвідомленому оволодінню психологічними знаннями, творчому застосуванню придбаних знань у психологічній практиці.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ, ВИКОНАННЯ ТА ОФОРМЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ «ПСИХОГІГІЕНА»

Самостійна робота є невід'ємною складовою вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна». Вона здійснюється за такими напрямами:

- підготовка теоретичних питань до практичних занять;
- опрацювання першоджерел;
- підготовка рефератів;
- виконання професійно-орієнтованих завдань;
- підготовка до підсумкових модульних творчих робіт;
- підготовка до екзамену.

Виконання самостійної роботи передбачає розвиток навичок пошуку необхідної інформації, опрацювання та осмислення теоретичного і практичного матеріалу.

Для вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна» студент повинен бути націлений на засвоєння мети, завдань, змісту, принципів, функцій, засобів і технологій психокорекційної роботи, методів психологічного впливу та різноманітних технік саморегуляції. Самостійна робота полягає у систематизації знань з курсу, формуванні цілісного, системного бачення питань психологічного впливу; узагальненні знань, форм і методів роботи відповідно їх логіко-змістовного викладення в процесі навчального курсу.

Важливим елементом такої роботи є опрацювання першоджерел які сприяють опануванню основних понять, вітчизняного і закордонного досвіду, розумінні закономірностей процесу психологічної корекції.

Вивчення навчальної дисципліни студентами денної форми навчання відбувається за допомогою різних форм опанування матеріалом: лекцій, семінарських, роботі з літературою, написанні контрольних, рефератів. У вищому навчальному закладі найбільш суттєвою формою передачі певного об'єму знань по дисципліні є *академічна лекція*. Сучасна лекція ґрунтується на активній взаємодії викладача і студента. Вона повинна задовольнити запити студента по активізації мислення, мотивуючого, аналізуючого, висновкового характеру. Для викладача мета лекції полягає у доведенні до студентів найбільш суттєвих сторін проблеми, що розглядається у логіко-змістовній структурі курсу. Викладач активізує участь студентів у різних формах її проведення: лекція-повідомлення, лекція-бесіда, лекція-дискусія. лекція з розглядом конкретних ситуацій.

Лекція допомагає у стислий час зорієнтувати студентів на усвідомлення суттєвих питань теми, сформулювати свої погляди та інші відомості про шляхи розв'язання проблеми.

Практичні рекомендації до оформлення конспекту лекції:

- записувати тільки суттєве, ключовими словами;
- логічно пов'язувати матеріал ілюструючи його прикладами, малюнками;
- повністю заносити таблиці, графіки, статистичні відомості;
- виділяти найбільш важливі положення, смислові блоки і думки;
- виділяти питання, які потребують додаткового висвітлення під час семінарів і практичних занять.

До кожної з тем додається список літератури, який допомагає самостійно

підготуватись до семінарських занять.

Семінарське заняття передбачає активну, самостійну участь студентів у подальшому засвоєнні, закріпленні, уточненні теоретичних і практичних знань, умінь, навичок, що отримані на лекції, або під час опрацювання рекомендованої літератури.

Підготовка теоретичних питань семінарських занять передбачає опрацювання питань теми практичного заняття. Ці питання можуть розглядатися під час лекції, але також виноситися на самостійне опрацювання.

Алгоритм підготовки.

- Чітко усвідомте мету і професійну спрямованість семінарського заняття;
- Визначте питання для підготовки (**Прим.: Необхідно розглянути усі питання, зазначені у плані практичного заняття!**).
- Перечитати конспект лекції, ознайомитись з рекомендованою літературою.
- Скориставшись бібліотечними каталогами (алфавітним, предметним або систематичним) чи електронними джерелами, запропонованими у списку рекомендованої літератури до практичного заняття, визначте розділи (теми або параграфи), у яких розкрито питання практичного заняття.
 - Прочитайте ці розділи.
 - Складіть план (простий або складний) відповіді на кожне питання.
 - Визначте основні поняття, які Ви повинні засвоїти.
 - Проаналізуйте, як опрацьований матеріал пов'язаний з іншими питаннями теми.
- Для кращого засвоєння та запам'ятовування матеріалу складіть короткий конспект, схеми, таблиці або графіки по прочитаному матеріалу.
- Зробіть виписки, посилання з рекомендованої літератури, які знадобляться для аргументації своєї позиції;
- Визначте питання, які потребують додаткового роз'яснення, тобто проблеми в опрацьованому матеріалі, які Ви недостатньо зрозуміли. З цими питаннями Ви можете звернутися на консультації до викладача.
- Перевірте, як Ви засвоїли опрацьоване питання. Ви можете це зробити, відповівши на тестові питання до теми або розв'язавши практичні завдання.
- Зорганізуйтеся на активну участь у практичному занятті.

Опрацювання першоджерел передбачає поглиблений розгляд окремих питань теми. Для цього можуть пропонуватися статті з фахових журналів, розділи монографій або підручників.

Алгоритм підготовки.

- Прочитайте запропоноване першоджерело.
- Правильно оформіть бібліографію першоджерела (автор, назва, вихідні дані).
- Складіть план (простий або складний).
- Для кожного пункту плану виділіть основні положення проблеми, яка висвітлюється у першоджерелі.
- Представте прочитаний текст у вигляді тез або анотації, використовуючи, при потребі, схеми, таблиці, графіки тощо.

- Для самоперевірки перекажіть статтю, використовуючи власний конспект.
- Задля економії часу й зусиль конспект можна замінити опрацюванням сканованого чи скопійованого тексту: підкресленням або виділенням основного за допомогою маркерів та олівців, помітками на полях, нумерацією та ін.

Підготовка рефератів передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату.

Алгоритм підготовки.

- Ознайомтеся з вимогами до реферату.
- Підберіть літературу, у якій розкривається тема реферату. При підборі літератури можете користуватися бібліотечними каталогами (алфавітним, предметним або систематичним) та електронними джерелами мережі інтернет.
- Складіть план реферату.
- Опрацюйте літературні джерела, користуючись порадами до конспектування першоджерел.
- Систематизуйте опрацьований матеріал відповідно до плану реферату.
- Дайте власний критичний аналіз та оцінку висвітленої проблеми.
- Оформіть реферат відповідно до вимог.
- На основі реферату підготуйте усну доповідь на практичне заняття.

Підготовка до підсумкової модульної роботи (ПМР) та екзамену має на меті узагальнення та систематизацію знань з окремого модуля або дисципліни у цілому.

Алгоритм виконання

- Ознайомтеся з переліком питань та завдань до ПМР або заліку.
- Підберіть підручники, інструктивно-методичні матеріали або іншу довідкову літературу, необхідну для підготовки (її перелік Ви можете знайти в силабусі або інструктивно-методичних матеріалах).
 - Перегляньте зміст кожного питання, користуючись власними конспектами або підручниками.
 - Визначте рівень знань з кожного питання.
 - Визначте питання, які потребують ретельнішої підготовки (опрацювання додаткової літератури, складання конспектів, схем, виконання окремих завдань тощо). З цією метою зверніться до алгоритму підготовки теоретичних питань до практичних занять та виконання завдань до лабораторних занять. Для самоперевірки перекажіть теоретичні питання або виконайте практичне завдання.

Примітка: якщо ви маєте труднощі у підготовці окремих теоретичних питань або при виконанні практичних завдань, то можете звернутися за консультацією до викладача.

З метою успішного та глибокого засвоєння знань з дисципліни **«Психогігієна»**, за вузівським курсом університету студентам всіх форм навчання рекомендований модуль самостійної роботи.

Виконання блоку самостійної роботи з навчальної дисципліни **«Психогігієна»** передбачає виконання різних блоків завдань (теоретичного та практичного спрямування).

Відповіді на *теоретичні питання* (у формі конспектів) повинні бути повними, аргументованими, з прикладами. Після опрацювання кожного теоретичного питання необхідно скласти 5 контрольних питань (бажано щоб питання стимулювали відповіді не репродуктивного, а узагальнюючого або порівняльного характеру) та 5 тестових питань.

Під час підготовки, студентам пропонуються посібники, підручники, монографії та статті у науково-популярних журналах, що наведені у списку літератури (методичного забезпечення). В той же час *добір та оформлення наукової літератури* з означених теоретичних питань також є складовою модулю самостійної роботи. Список використаних джерел оформлюється з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 (приклади наведено у додатку А).

I блок теоретичного спрямування: передбачає опрацювання лекційного матеріалу (див. зміст структури навчальної дисципліни) із застосуванням додаткової наукової літератури. Цей блок потребує:

а) наявність **конспекту у відповідності до змісту лекційного курсу**. Якщо студент стаціонарної форми навчання має пропуски (з будь-якої причини), то йому необхідно самостійно опрацювати та представити конспект з означеної тематики;

б) **засвоєння понятійного апарату** відповідно до тематичного плану курсу (складання робочого словнику).

II блок теоретичного спрямування: передбачає складання стислого конспекту підготовки до семінарських занять. Студенти *заочної форми навчання* повинні представити конспект відповідно до тематичного плану силабусу освітньої компоненти (всі теми). Конспект представляє собою проробку основних положень теми, що дозволяє студентам ознайомитися з певним спектром питань з психогігієни.

III блок – практичного спрямування полягає у закріпленні навичок застосування методів та прийомів психогігієни. Цей блок потребує:

а) виконання практичних завдань до семінарських занять;

б) оформлення протоколів діагностичної роботи (форма протоколу вільна, але враховує основні вимоги до оформлення протоколів);

в) складання анотації під час опрацювання першоджерел (наукових статей). Зразок анотації дивись нижче.

Складові анотації та варіанти опису дивиться у табл. 1.

Таблиця 1

Складові анотації та варіанти опису

Складові анотації	Варіанти опису
1. Вступна частина анотації (бібліографічний опис статті)	Стаття, що анотується має назву «...» Статтю під назвою «...» опубліковано в журналі «...» за ... р., №...
2. Тематика статті	Статтю присвячено актуальній проблемі... Тема статті – ... Автор статті висвітлює теоретично значуще питання... Стаття являє собою узагальнення (огляд, опис, виклад, аналіз)... У статті йдеться про...

	Автор статті «...» здійснює ґрунтовний аналіз
3.Проблематика статті	У статті розв'язуються (висвітлюються, досліджуються, ставляться, порушуються проблеми (питання)... Автор формулює... У ході дослідження автор висвітлює такі актуальні питання, як... У статті узагальнюються результати дослідження... Автор пропонує науково обґрунтований аналіз... Автор визначає сутність поняття...
4. Ілюстрування думок прикладами	Автор наводить переконливі приклади... Автор ілюструє прикладами ... Автор цитує... Для переконливої ілюстрації автор використовує... У статті наведено статистичні дані...
5.Підсумок. Висновки	Автор наводить висновки... Автор підбиває підсумки... Автором стверджується, що... Завершуючи дослідження, автор формулює висновки: ... Автор переконує, що...
6. Адресат статті (для рекомендаційної анотації)	Стаття зацікавить... Стаття розрахована на (широке коло читачів, менеджерів, перекладачів, студентів, аспірантів...)... Стаття адресована науковцям...

ІV блок теоретично-практичного та творчого спрямування полягає у закріпленні навичок застосування діагностичних методів, прийомів та методів психогієни.

Цей блок потребує:

А) складання психогієнічної програми щодо особистості у різні вікові періоди та з метою профілактики різних психоемоційних відхилень.

Нижченаведений перелік тем:

1. Психогієна дітей молодшого шкільного віку
2. Психогієна підліткового віку
3. Психогієна юнацького віку
4. Психогієнічні аспекти зрілого віку
5. Психогієна людей похилого віку
6. Психогієна шкільного колективу
7. Психогієнічні основи сімейного життя
8. Психогієнічні основи статевого виховання дітей дошкільного віку
9. Особистісна психогієна: психопрофілактика стресу
10. Особистісна психогієна: ресурси подолання страхів та фобій
11. Особистісна психогієна: ресурси зниження тривоги
12. Психогієнічні основи періоду вагітності та профілактика тривоги та страхів при пологах
13. Психогієнічні основи профілактики сімейних та сексуальних дисгармоній
14. Основи формування репродуктивного здоров'я;
15. Психогієнічні основи статевого виховання дітей молодшого шкільного віку
16. Психогієнічні основи статевого виховання підлітків та юнаків
17. Психогієна колективного життя (спілкування, конфлікти);
18. Психогієнічні основи періоду вагітності та профілактика тривоги та страхів при пологах
19. Психогієна праці (організація робочого місця, вплив шуму, вібрації, ультразвуку)

20. Психогігієна школи

21. Психогігієна побуту

Б) складання психогігієнічної програми щодо одного з видів залежної поведінки.

1. Інтернет-залежність: ознаки, корекція та профілактика
2. Залежність від паління: ознаки, корекція та профілактика
3. Алкогольна залежність: ознаки, корекція та профілактика
4. Наркозалежність: ознаки, корекція та профілактика
5. Трудоголізм: ознаки, корекція та профілактика
6. Созалежність: ознаки, корекція та профілактика
7. Психогієнічні основи періоду вагітності та профілактика тривоги та страхів при пологах
8. Психогігієнічні аспекти подолання шкідливих звичок;
9. Психогієнічні основи профілактики сімейних та сексуальних дисгармоній
10. Основи формування репродуктивного здоров'я;
11. Культова залежність: ознаки, корекція та профілактика
12. Харчові залежності у спектрі обмеження в їжі: ознаки, корекція та профілактика
13. Харчові залежності у спектрі переїдання: ознаки, корекція та профілактика
14. Спортивна залежність: ознаки, корекція та профілактика
15. Любовна залежність: ознаки, корекція та профілактика
16. Ургентна: ознаки, корекція та профілактика
17. Сексуальна залежність: ознаки, корекція та профілактика
18. Шопоголізм: ознаки, корекція та профілактика
19. Сексуальна залежність: ознаки, корекція та профілактика
20. Ігроманія: ознаки, корекція та профілактика
21. Ургентна залежність: ознаки, корекція та профілактика

Модуль самостійної творчої роботи з курсу «Психогігієни» оцінюється тах в 20 балів. При цьому максимум 10 балів студент отримує на заочному етапі оцінювання свого модулю за виконаний без зауважень модуль самостійної роботи, який був наданий на попередню перевірку у зазначений викладачем термін (за кожен день надання матеріалів після терміну -1 бал), за кожне доопрацювання (-1 бал) та 10 балів за захист свого модулю безпосередньо на іспиті;

При цьому 5 балів за психогігієнічну програму блоку А та 5 балів за психогігієнічну програму блоку Б.

Кожна програма складається з трьох частин: Теоретичної, Діагностичної Психопрофілактичної та має наступні елементи:

Титульний лист

Зміст

Теоретична частина

Діагностична частина

Психопрофілактичної

Список використаних джерел

Додатки (за необхідністю)

Специфіка частин психогігієнічної програми:

1. Теоретична частина – розкриваються теоретичні основи питання – розгляд теми у сучасних наукових джерелах (вітчизняних та зарубіжних). У кінці узагальнюючий висновок.

2. Діагностична частина – добір методик для діагностування за обраною тематикою з врахуванням віку – мінімум 5 (з яких не більше 2-х опитувальників та інші – проєктивні методики). До малюнкових методик та історій завершення формулюються по 5 психодіагностичних запитань. При оформленні методик обов'язково зазначається назва методики, автор, рік публікації, хто адаптував у випадку зарубіжного авторства, мета застосування, обладнання (стимульний матеріал), хід проведення, шкали, особливості інтерпретації. Повні варіанти тестів-опитувальник розмішувати у додатках.

3. Психопрофілактична частина вміщує у себе наступні компоненти:

- загальні рекомендації з нормалізації режиму праці, відпочинку та сну, рекомендації з харчування, фізичних навантажень тощо;
- психогігієнічні прийоми, з прикладами відповідно до теми творчої роботи;
- аутогенне тренування з теми творчої роботи з прописування фраз нижчої та верхньої ланки;
- 5 вправ, які спрямовані на вирішення проблеми. Вправи необхідно презентувати наступним чином: Назва вправи, Мета, Обладнання/Матеріали (якщо необхідно), Хід проведення. Вправи можуть бути у будь-якому психокорекційному напрямі;
- 5 книжок/казок/притч (до однієї 5 запитань для обговорення). Опис книжок/казок/притч повинен вміщувати назву, автора, мету та стислу анотацію з якої повинно бути зрозуміло навіщо ви рекомендуєте саме цей художній твір. Якщо казка/притча на 1-2 сторінки можна їх навести повністю.
- фільмів/мультфільмів (до одного 5 запитань для обговорення). Опис фільму/мультфільму повинен вміщувати назву, мету та стислу анотацію з якої повинно бути зрозуміло навіщо ви рекомендуєте саме цей фільм/мультфільм.

4. Список використаних джерел (оформлений з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015, приклади наведено у дод. А).

Увага! Якщо тема Вашого модулю широка то спочатку ви описуєте які особливості характерні для цього вікового періоду або взагалі, що характерно для цієї теми, потім, які психологічні проблеми частішого всього зустрічаються і далі вже концентруєтесь на якійсь 1 проблемі.

Наприклад: тема «Психогігієна дітей молодшого шкільного віку»: спочатку ви надаєте інформацію щодо особливостей розвитку дитини у даному віковому періоді, потім які проблеми та труднощі можуть виникнути у дитини у цьому віковому періоді, а потім детально описуєте якусь одну проблему і психодіагностичні методики, аутогенне тренування та корекційні вправи обираєте саме для її вирішення.

Самостійну роботу належить виконувати не лише грамотно, а й охайно, з дотриманням необхідних абзаців та інтервалів, залишаючи поля для наведення зауважень.

Самостійна робота виконується на скріплених сторінках формату А4. На титульній сторінці вказуються: назва дисципліни («Психогігієна»); прізвище, ім'я, по-батькові студента; номер групи. Робота оформлюється українською мовою, шрифт – 14 (Times New Roman), міжрядковий інтервал – 1,5, поля: ліве – 3 см, праве – 1 см, верхнє і нижнє – 2 см.; абзацний відступ-1,25; вирівнювання по ширині сторінки.

Позитивна оцінка за самостійну роботу є необхідною умовою для складання поточного модульного контролю.

Мова й стиль наукового дослідження

Найбільш характерною особливістю письмової наукової мови є формально-логічний спосіб викладу матеріалу. Це знаходить своє вираження у всій системі мовних засобів. Науковий текст складається головним чином з міркувань, метою яких є доказ істин, виявлених у результаті дослідження фактів дійсності.

Для наукового тексту характерні значення закінченість, цілісність і зв'язок. Найважливішим засобом вираження логічних зв'язків є спеціальні функціонально-синтаксичні засоби зв'язку:

- думки, що вказують на послідовність розвитку (спочатку, насамперед, потім, по-перше, по-друге, виходить, отже),
- суперечливі відносини (однак, тим часом, у той час як, проте),
- причинно-наслідкові відносини (отже, тому, завдяки цьому, згідно із цим, внаслідок цього, крім того, до того ж),
- перехід від однієї думки до іншої (перш ніж перейти до..., звернемося до, розглянемо, зупинимося на..., розглянувши, перейдемо до..., необхідно зупинитися на..., необхідно розглянути),
- підсумок, висновок (отже, таким чином, виходить, на закінчення відзначимо, все сказане дозволяє зробити висновок, підбивши підсумок, варто сказати).

У науковій мові дуже поширені вказівні займенники «цей», «той», «такий». Вони не тільки конкретизують предмет, але й виражають логічні зв'язки між частинами висловлення (наприклад: «Ці дані служать достатньою основою для висновку...»).

Норми наукової комунікації строго регламентують характер викладу наукової інформації, вимагаючи відмови від виявлення власної думки в чистому виді. Зараз стало неписаним правилом, коли автор наукового твору виступає в множині й замість «я» вживає займенник «ми», що дозволяє йому відбити свою думку як думку певної групи людей, наукової школи або наукового напрямку. І це цілком з'ясовано, оскільки сучасну науку характеризують такі тенденції, як інтеграція, колективність творчості, комплексний підхід до рішення проблем.

Ставши фактом наукової мови, займенник «ми» обумовив цілий ряд нових значень і похідних від них зворотів, зокрема, із присвійним займенником типу «на нашу думку».

Використання й оформлення цитат

Для підтвердження власних доводів посиланням на авторитетне джерело або для критичного розбору того або іншого наукового твору варто наводити цитати.

При цитуванні кожна цитата повинна супроводжуватися посиланням на джерело, бібліографічний опис якого повинен наводитися відповідно до вимог бібліографічних стандартів.

Приклад 1. *Л.М. Веккер аналізував феномен повноти розуміння як індикатор рівня розвитку розумового процесу на поняттєвому рівні. «... був виявлений зв'язок властивостей оборотності розумових операцій, з одного боку, з інваріантністю оперантних структур, з іншого боку, зі специфічним феноменом розуміння...» [39, с.219].*

Приклад 2. *«Емоційний досвід - один з механізмів наведення на рішення» [23, с.102], що визначає процес переструктурування початково заданих умов задачі.*

При непрямому цитуванні (при переказі, при викладі думок інших авторів своїми словами), що дає значну економію тексту, варто бути гранично точним у переказі думок автора й коректним при оцінці що викладається, давати відповідні посилання на джерело.

Приклад 1. *Агресія, за визначенням К. Лоренца, розглядається як будь-яка форма поведінки, яка націлена на образу, заподіяння шкоди іншій живій істоті, що не бажає подібного звернення [15].*

Приклад 2. *У дослідженнях А.В. Брушлінського [30], Л.М. Веккера [39], Г.С. Костюка [58], О.М. Матюшкіна [65], Я.О. Пономарьова [65], С.Л Рубінштейна [70] та ін. мислення розкривається як дуже динамічний багаторівневий і багатомірний процес.*

Увага!

Для перевірки модулю самостійної творчої роботи (мінімум за тиждень до дати екзамену) надсилається на електрону скриньку: vitaliashebanova@gmail.com

Форма контролю – екзамен (два модуля)

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

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів / Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою / National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
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
1-34	F		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ПЛАНИ, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ І ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З КУРСУ «ПСИХОГІГІЄНА»

Тема 1. Психогігієна, як наука та практика. Формування адаптивного образу життя. Гармонія особистості

Мета: сформувати у здобувачів освіти уявлення про психогігієну, як науку та практику

Професійна спрямованість: підвищення рівня професійної компетентності щодо предмету та завдань психогігієни, системи основних понять курсу, напрямів та методів психогігієни, міждисциплінарних зв'язків психогігієни з іншими освітніми компонентами психології; засад повсякденної психології та психогігієни.

Компетенції: вміння вільно орієнтуватися в основних завданнях психогігієни як науки, системі основних понять курсу, напрямів та методів психогігієни, міждисциплінарних зв'язках психогігієни з іншими освітніми компонентами психології, засадах повсякденної психології та психогігієни.

Питання до семінарського заняття (стислий конспект у вигляді схем або таблиць):

Предмет та завдання психогігієни. Зв'язок психогігієни з іншими науками. Предмет та завдання психопрофілактики. Напрямки психогігієни. Рівні практичної психогігієни. Міждисциплінарні зв'язки психогігієни та психопрофілактики. Методи психогігієни та психопрофілактики: Санітарна освіта. Загальні із психотерапією й психокорекцією методи. Методи оздоровлення на основі мистецтва й творчості. Ментальні вправи: метод аутогенного тренування, візуалізації, медитативні вправи. Трансові методи. Бібліотерапія. Ведення щоденника. Методи біологічного зворотного зв'язку. Історія розвитку психогігієни. Формування адаптивного образу життя. Гармонія особистості

Повсякденна психологія та психогігієна. Витоки повсякденної психології та психогігієни. Повсякденна психогігієна та психопрофілактика. Здоров'я у структурі ціннісних орієнтації особистості. Ставлення до здоров'я. Складові повсякденної психогігієни: фізична активність, раціональне харчування, сон, відпочинок та релаксація. Здоров'я й гармонія. Гармонія особистості як гуманітарна проблема. Поняття гармонії особистості. Гармонія відносин особистості. Гармонія розвитку особистості. Духовне буття й сенс життя особистості. Погодженість життєвих процесів особистості. Методика «психологічна автобіографія» як показник ставлення особистості до різних життєвих ситуацій.

Словникова робота: психогігієна, психопрофілактика, санітарна освіта, методи оздоровлення на основі мистецтва й творчості, ментальні вправи, метод аутогенного тренування, візуалізація, медитативні вправи, трансові методи, бібліотерапія, методи біологічного зворотного зв'язку, адаптивний образ життя, гармонія особистості, здоров'я, ціннісні орієнтації особистості, ставлення до здоров'я, фізична активність, раціональне харчування, сон, відпочинок та релаксація, гармонія особистості, духовне буття, сенс життя особистості.

Практичні завдання:

1. Виконайте методику «Психологічна автобіографія» (див. дод. Г). Зробіть висновки, законспектуйте матеріал для ознайомлення, надайте відповіді на контрольні питання за методикою, порівняйте результати отримані вами, з результатами, отриманими авторами методики (Л. Бурлачуком та О. Коржовою) і результатами отриманими В. Шебановою.

Матеріал для конспектування:

1. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія»: Монографія. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. с. 383-392.

Контрольні запитання за методикою «Психологічна автобіографія»:

1. Для чого розроблена методика «Психологічна автобіографія»?
2. Яка послідовність процедури обстеження?
3. Перерахуйте основні параметри інтерпретації даних: а) формальні; б) змістовні;
4. Наведіть характеристики нормативних «Психологічних автобіографій».

Література де наведена методика «Психологічна автобіографія»:
Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психологія життєвих ситуацій. М.: Рос. педагог. Агенство, 1998. С. 177–209.

2. Виконайте методику «Ціннісні орієнтації» м. Рокіча. Зробіть висновки. Порівняйте яке місце займає здоров'я у вашій структурі ціннісних орієнтацій та структурі ціннісних орієнтацій групи.

Контрольні питання

1. Дайте визначення психогігієні, психопрофілактиці.
2. Охарактеризуйте фундаментальні, прикладні й практичні напрями психогігієни.
3. Назвіть основні завдання психогігієни.
4. Розкрийте специфіку чотирьох рівнів практичної психогігієни.
5. Розкрийте сутність та наведіть приклади методів психогігієни.
6. Розкрийте поняття саногенний потенціал особистості.
7. Охарактеризуйте окремі методи психогігієни й психопрофілактики.
8. Що таке повсякденна психологія?
9. Охарактеризуйте основні складові повсякденної психології.
10. Що може виступати джерелами повсякденної психології?
11. Які риси повсякденної психогігієни у сучасній Україні?
12. Перелічіть особливості відношення до здоров'я, характерні для українців.
13. Опишіть місце здоров'я у ціннісних орієнтаціях особистості.
14. Які характеристики особистісної гармонії?
15. Які риси гармонії міжособистісних відносин?
16. Опишіть основні процеси буття особистості.
17. Опишіть гармонію як погодженість основних життєвих процесів особистості.
18. Перелічіть основні показники методики «психологічна автобіографія».

Першоджерела для конспектування:

1. Череповська Н. Медіагігієна: підтримка психологічного добробуту дорослих і дітей. Соціальний педагог. № 9–10 (165-166), вересень-жовтень 2020. С. 42–50.
2. Шебанова В. Влияние телевидения на формирование духовно-нравственных ценностей личности (Часть 1). *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №10. С. 66-70.
3. Шебанова В. Влияние телевидения на формирование духовно-нравственных ценностей личности (Часть 2) *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С. 38-44.

Або «Телеменю» для мальчишек и девчонок Режим доступу: https://www.hgi.org.ua/static_content/soc_doslidjennya/vliyanie_TV.pdf

Теми для реферативних доповідей:

1. Періодизація культурно-історичного розвитку проблеми «психічного здоров'я»
2. Психологія та психогігієна старіння та довголіття.
3. Психогігієна спілкування.
4. Складові повсякденної психології та психогігієнічна практика
5. Сучасні підходи до визначення категорії психічного здоров'я.
6. Здоров'я у структурі ціннісних орієнтації особистості.
7. Ставлення до здоров'я.
8. Психічне здоров'я та спосіб життя.
9. Психопрофілактика у роботі психолога
10. Гармонія особистості як гуманітарна проблема.
11. Гармонія розвитку особистості.

Тема 2. Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу

Мета: сформувати у здобувачів освіти уявлення про психологію стресу та посттравматичний стресовий розлад, методи та способи подолання стресу.

Професійна спрямованість: підвищення рівня професійної компетентності щодо психології стресу та посттравматичного стресового порушення, методів та способів подолання стресу.

Компетенції: вміння вільно орієнтуватися у психології стресу та посттравматичного стресового порушення, знати види стресорів та стресу, стадії адаптаційного синдрому, основні симптоми та методи подолання синдрому хронічної втоми (СХВ), ознаки та чинники посттравматичного стресового порушення; методи та способи подолання стресу, особливості механізмів психологічного захисту та копіngu особистості.

Питання до семінарського заняття (стислий конспект у вигляді схем або таблиць):

Поняття та види стресорів та стресу (дистрес: шкідливий та мобілізаційний, еустрес; фізіологічний, психологічний: інформаційний, емоційний: особистісний, міжособистісний, сімейний, суспільний, робочий, екологічний, фінансовий). Загальний адаптаційний синдром (ЗАС). Синдром хронічної втоми (СХВ): визначення, симптоми, методи подолання та профілактики. Посттравматичне стресове порушення: визначення, ознаки та чинники (ПТСР).

Методи та способи подолання стресу. Механізми психологічного захисту, як малосвідома форма поведінки. Форми механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту: витиснення, пригнічення, заперечення, проекція, перенос, ідентифікація, імітація, раціоналізація, інтелектуалізація, відчуження, заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, сублімація. Копінг поведінка особистості. Види копінг-стратегій.

Словникова робота: стрес, дистрес, еустрес; загальний адаптаційний синдром (ЗАС), синдром хронічної втоми (СХВ): визначення, симптоми, методи подолання та профілактики. посттравматичне стресове порушення (ПТСР), механізми психологічного захисту, витиснення, пригнічення, заперечення, проекція, перенос, ідентифікація, імітація, раціоналізація, інтелектуалізація, відчуження, заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, сублімація, копінг-стратегії.

Практичні завдання:

1. Виконайте наступні діагностичні методики: тест самооцінки стресостійкості С.Коухена та Г.Вілліансона; методику визначення копінг-стратегій Е.Хейма; опитувальник «індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана, опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте.

2. Наведіть приклади на кожний із захисних механізмів психологічного захисту: витиснення, пригнічення, заперечення, проекція, перенос, ідентифікація, імітація, раціоналізація, інтелектуалізація, відчуження, заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, сублімація.

3. Проаналізуйте свої типові реакції на різні життєві ситуації. Спробуйте розібратися в них і визначити де спрацьовували механізми психологічного захисту, а де копінг- поведінка.

4. Згадайте декілька нещодавніх випадків із вашого життя коли вам погано спалося. Визначте у чому полягали причини безсоння та надайте рекомендації щодо нормалізації режиму сну.

Контрольні питання

1. Який взаємозв'язок існує між радістю і щастям?

2. Які причини стресу ви знаєте? Наведіть приклади подій які викликають стрес.

3. Наведіть особистісні приклади стресорів, які викликають різні види стресів: шкідливий та мобілізаційний, еустрес; фізіологічний, психологічний: інформаційний, емоційний: особистісний, міжособистісний, сімейний, суспільний, робочий, екологічний, фінансовий.

4. Поясніть стадії адаптаційного синдрому.

5. Перерахуйте методи боротьби зі стресом.

6. Синдром хронічної втоми (СХВ): визначення, симптоми, методи подолання та профілактики.

7. Поясніть вплив стресу на імунну систему і схильність к захворюванням.

8. Чому жінка яка була зґвалтована три року тому до тепер відчуває страх та бачить по ночах кошмари.

9. Поясніть, чому солдат який одержав поранення під час бойових дій, надзвичайно дратівливий? Він каже що його мучить почуття провини, за те, що він вижив, а більшість його товаришів загинули.

10. Якою стратегією користується кожний з описаних нижче персонажів при подоланні стресу:

А. Тетяна потрапила в автомобільну катастрофу й одержала травму шиї. Вона стверджує, що в результаті цього нещасливого випадку стала краще розуміти людей у яких постійно щось болить.

Б. У ресторані Віктор і його нова знайома були змушені більш півгодини чекати поки їх обслужать. Спочатку Віктора це дратувало, але зрештою він вирішив, що в результаті цієї затримки у них видалося більше часу на бесіду.

В. Начальник дуже низько оцінив роботу Миколая. Микола чітко сформулював наявні в нього можливості: звільнитися, перейти в інший відділ або оскаржити рішення начальника. Він вибрав останній варіант.

Г. Стіл Ірини в офісі знаходиться поруч із столом Ольги, у якої зичний, верескливий голос. Щоб зняти напругу Ірина під час обідньої перерви робить спокійну прогулянку по парку.

11. Яка різниця між пригніченням і витисненням?

12. Зазначте, який із перерахованих нижче захисних механізмів діє в кожному із прикладів:

А. В Ігоря поламана машина. Оскільки в нього немає грошей на її ремонт, йому доводиться виходити за годину раніше і їхати на велосипеді. Він каже, що він від цього навіть радіє, бо в такий спосіб у нього є можливість займатися фізичним навантаженням.

Б. Д., зірка чоловічого футболу, під час гри порвав собі зв'язки на нозі. Коли лікар повідомив йому, що він не зможе знову грати у футбол, він прийнявся ретельно вивчати методику роботи футбольного тренера.

В. Ерік із легкістю витрачає гроші на азартні ігри, випивку, сигарети, екстравагантні подарунки. Але коли його дружина купила нові занавіски на кухню (замінивши старі і рвані) він обвинуватив її в марнотратстві.

Г. Коли Ліза сердиться, вона сідає за піаніно і таким чином заспокоюється. Вона вже склала в такі хвилини декілька прекрасних джазових мелодій.

13. У лівому стовпці перераховані механізми психологічного захисту. Знайдіть у правому стовпці відповідні визначення.

1. Пригнічення		А. Відхід в уявлюваний світ.
2. Витиснення		Б. Завжди виправдання своєї поведінки, іноді навіть із перекручуванням істини.
3. Фантазування		В. Повернення до дитячих форм поведінки при неможливості справитися з неприємною ситуацією.
4. Регресія		М. Свідомі і цілеспрямовані спроби уникати неприємних думок.
5. Раціоналізація		Д. Спрямування небажаних спонукань в область творення і творчості.
6. Компенсація		Е. Несвідоме мотивоване забування
7. Сублімація		Ж. Відшкодування недоліків, допущених в одній області діяльності, успіхами в іншій області.

Першоджерела для конспектування:

1. Сельє Г. Стресс без дистреса. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13.

Теми для реферативних доповідей:

1. Вплив стресу на організм людини.
2. Психогігієнічне попередження побутових стресів та конфліктів.
3. Складові благополуччя особистості.
4. Психологічна допомога при гострих кризових станах
5. Складові благополуччя особистості.
6. Психологічна допомога при гострих кризових станах.
7. Доклінічні нервово-психічні порушення
8. Синдром хронічної втоми (СХВ).
9. Посттравматичне стресове порушення (визначення, ознаки та чинники).
10. Методи та способи подолання стресу.
11. Механізми психологічного захисту, як малосвідома форма поведінки.

Тема 3. Психогігієнічні прийоми регуляції психічного стану та зниження психічного напруження.

Мета: сформувані у здобувачів освіти уявлення про психогігієнічні прийоми регуляції психічного стану та зниження психічного напруження.

Професійна спрямованість: знання предмету та завдань курсу, системи основних понять, напрямів та методів психогігієни, міждисциплінарних зв'язків психогігієни з іншими курсами психології; засад повсякденної психології та психогігієни.

Питання до семінарського заняття (стислий конспект у вигляді схем або таблиць):

Психофізіологічні прийоми: М'язово-емоційні прийоми: що покращують настрої; мобілізують; заспокійливі; що викликають емоційну розрядку. Легенево-емоційні прийоми: заспокійливі; тонізуючі. Судино-емоційні прийоми: заспокійливі; тонізуючі. Психологічні прийоми: раціональні прийоми: самопереконавання; порівняння; самоаналіз; спрямований самоаналіз; вольові прийоми: самоприказ; «лобова атака»; умовнорефлекторне погашення негативних емоцій; тренувальне завдання; самобичування; прийоми, що засновані на уяві: самонавіювання, моделювання майбутнього, «виживання» у позитивний образ, прийоми, що засновані на переключенні уваги: фізіогенні, психогенні; мнемонічні прийоми: емоційно-зорові, емоційно-слухові, емоційно-моторні, емоційно-сенсорні; емоційно-стресові прийоми; прийоми емоційної розрядки: «вилив переживання» співрозмовнику, через листи, через щоденник; відреагування психотравмуючих переживань. Психогігієнічний варіант аутогенного тренування. Аутогенне тренування. Мета застосування АТ. Етапи розслаблення. Техніка проведення. Теми навчання АТ. Ефективність формул навіювання (сила цілющих установок). 5 типів формул-намірів (які нейтралізують; які посилюють; абстинентно-спрямовані; парадоксальні; підтримуючі). Психогімнастика обличчя. Медитація: особливості проведення та види. М'язова релаксація за Джейкобсоном.

Словникова робота: психофізіологічні прийоми, психологічні прийоми, м'язово-емоційні прийоми, легенево-емоційні прийоми, судино-емоційні прийоми, аутогенне тренування, медитація, м'язова релаксація за Джейкобсоном.

Практичні завдання:

1. Наведіть власні приклади на кожний із психогігієнічних прийомів регуляції психічного стану та зниження психічного напруження.

2. Виконайте вдома техніку м'язової релаксації за Джейкобсоном. Перед цим зосередьте свою увагу на відчуттях у тілі, відмітьте зони найбільшого напруження та свій емоційний фон. Після чого відмітьте: як відчуває себе ваше тіло?; чи змінилися ваші тілесні відчуття? Чи змінилися ваші емоції? Як само? Відмітьте результативність виконаної техніки.

3. Складіть власний варіант аутогенного тренування. Виконайте його. Перед цим зосередьте свою увагу на відчуттях у тілі, відмітьте зони найбільшого напруження та свій емоційний фон. Після чого відмітьте: як відчуває себе ваше тіло?; чи змінилися ваші тілесні відчуття? Чи змінилися ваші емоції? Як само? Відмітьте результативність виконаної техніки.

4. Підготуйте аутогенне тренування на тему, яка відповідає вашому порядковому номеру у журналі:

1. Публічний виступ
2. Дальні перельоти
3. Підвищеній тривожності
4. Підвищеній агресивності
5. Підготовка до спортивного змагання
6. Сором'язливість
7. Екзамен
8. Страх темряви
9. Вагітність
10. Біль у спині та шиї
11. Головний біль
12. Узалежненість від транквілізаторів
13. Узалежненість від азартних ігор
14. Узалежненість від алкоголю
15. Алергія
16. Почервоніння обличчя
17. Ожиріння
18. Стенокардія (біль у грудині)
19. Заїкування
20. М'язові болі
21. Порушення кровообігу
22. Депресія
23. Відновлення після операції
24. Перелом ноги
25. Предменструальний синдром
26. Розлад шлунка
27. Підвищений кров'яний тиск
28. Раннє пробудження

29. Безсоння

30. Нічні кошмари

5. Знайдіть помилки та виправте варіанті формул:

Голова більше не болить. Ніколи не заболить.	
Я більше не буду цього робить.	
Часу залишилось мало. Лікуватись треба терміново.	
Сторонні звуки не заважають мені.	
Ніхто мені не погрожує і мені ні від кого захищатися. Я не жертва навколишнього світу.	
Страх не виправданий ні в якій формі. Мені нічого боятися.	

6. Запропонуйте мотиваційні формули АТ для подолання шкідливих звичок; при заїканні; при енурезі; алергії, розладу сну.

Паління для мене яд.	
----------------------	--

Контрольні питання

1. Поясніть особливості та різниці між психофізіологічними та психологічними прийомами.
2. Поясніть особливості м'язово-емоційних прийомів: що покращують настрій; мобілізують; заспокійливих; що викликають емоційну розрядку.
3. Поясніть особливості легенево-емоційних прийомів: заспокійливих; тонізуючих.
4. Поясніть особливості судино-емоційних прийомів: заспокійливих; тонізуючих.
5. Поясніть особливості психологічних прийомів, що засновані на переключенні уваги.
6. Поясніть особливості психологічних мнемонічних прийомів.
7. Поясніть особливості психологічних раціональних прийомів: самопереконання; порівняння; самоаналізу; спрямованого самоаналізу;
8. Поясніть особливості емоційно-стресових прийомів.
9. Поясніть особливості прийомів емоційної розрядки.
10. Поясніть особливості вольових прийомів: самоприказу; «лобової атаки»; умовнорефлекторного погашення негативних емоцій; тренувального завдання; самобичування.
11. Поясніть особливості прийомів, що засновані на уяві: самонавіювання, моделювання майбутнього, «виживання» у позитивний образ.
12. Поясніть особливості прийомів, що засновані на переключенні уваги: фізіогенних, психогенних.
13. Поясніть особливості мнемонічних прийомів: емоційно-зорові, емоційно-слухові, емоційно-моторні, емоційно-сенсорні.
14. Поясніть особливості емоційно-стресових прийомів.
15. Поясніть особливості прийомів емоційної розрядки: «вилив переживання» співрозмовнику, через листи, через щоденник; відреагування психотравмуючих переживань.
16. Психогігієнічний варіант аутогенного тренування (АТ)
17. Поясніть особливості застосування та техніки проведення АТ.

18. Розкрийте мету застосування АТ.
19. Охарактеризуйте основні теми навчання АТ.
20. Розкрийте ефективність формул навіювання (сила цілющих установок).
21. Охарактеризуйте 5 типів формул-намірів (які нейтралізують; які посилюють; абстинентноспрямовані; парадоксальні; підтримуючі).
22. Охарактеризуйте метод психогімнастики обличчя.
23. Охарактеризуйте особливості проведення та види медитації.
24. Охарактеризуйте метод м'язової релаксації за Джейкобсоном.

Першоджерела для конспектування:

Шебанова В.І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри*. Колект.моногр. наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 253-279.

Теми для реферативних доповідей:

1. Психофізіологічні прийоми.
2. Психологічні прийоми.
3. Аутогенне тренування
4. Психогімнастика обличчя.
5. Медитація: особливості проведення та види.
6. М'язова релаксація за Джейкобсоном.

Тема 4 . Особистісна психогігієна (самостійне опрацювання)

Мета: сформувати у здобувачів освіти уявлення про психологічну стійкість особистості, суб'єктивне благополуччя та настрої особистості.

Професійна спрямованість: підвищення рівня професійної компетентності щодо психологічної стійкості особистості, суб'єктивного благополуччя та настрою особистості.

Компетенції: вміння вільно орієнтуватися в основних поняттях особистісної психогігієни: психологічної стійкості, суб'єктивному благополуччю та настрою особистості.

Питання до семінарського заняття (стислий конспект у вигляді схем або таблиць):

Психологічна стійкість особистості. Поняття «психологічна стійкість». Складові психологічної стійкості. Віра як опора психологічної стійкості. Магічна спрямованість свідомості. Релігійна орієнтація. Домінанти активності як опора психологічної стійкості. Психологічна залежність як наслідок зниження стійкості.

Суб'єктивне благополуччя й настрої особистості.

Складові благополуччя особистості. Причини емоційного дискомфорту. Потреби й суб'єктивне благополуччя. Настрої особистості. Соціальний стан і настрої. Настрої і міжособистісний відносини. Почуттєвий тон настрою й благополуччя. Ієрархія видів настрою по ступеню сприятливості. Саногений потенціал особистості. Відношення до дійсності та вплив установок, що розстроюють. Вплив смислу життя на особистість. Самонастроювання та саморозвиток. Корекція настрою. Контроль емоцій.

Словникова робота: психологічна стійкість, віра, релігійна орієнтація, суб'єктивне благополуччя, настрій особистості, емоційний дискомфорт, саногений потенціал особистості, вплив смислу життя, самонастроювання, саморозвиток.

Практичні завдання:

1. Виконайте методику САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Зробіть висновки.

2. Складіть власні способи корекції настрою. Бажано по кожному виду негативних емоцій. Наприклад: коли я відчуваю злість я; коли я відчуваю я відчуваю страх я... ; коли я відчуваю відразу я ...; коли я відчуваю сум я....; коли мені нудно я... ; коли я відчуваю самотність я... коли мені соромно я... коли я ображаюся я...тощо.

3. Проаналізуйте власні установок, що розстроюють. Спробуйте їх відкоригувати.

4. Складіть текст аутогенного тренування, що спрямована на корекцію настрою.

5. З'ясуйте, що вам потрібно зробити для підвищення своєї працездатності в тих випадках, коли її зниження обумовлене якимось психологічними причинами.

Контрольні питання

1. Що таке психологічна стійкість особистості?

2. Що підвищує й що знижує психологічну стійкість особистості?

3. Як пов'язані віра й психологічна стійкість особистості?

4. Яке значення релігійної віри в аспекті психологічної стійкості?

5. Охарактеризуйте доміанти активності, що виступають як підґрунтя психологічної стійкості особистості.

6. Охарактеризуйте групи психологічних залежностей, які можуть виникнути при зниженій психологічній стійкості особистості.

7. Перелічіть складові благополуччя особистості.

8. Опишіть структуру психологічного благополуччя особистості.

9. Задоволення яких потреб найбільше сильно впливає на переживання суб'єктивного благополуччя?

10. Розкрийте основні риси впливу соціального стану суб'єкта на його настрій.

11. Розкрийте основні риси впливу суб'єктивного благополуччя суб'єкта на почуттєвий тон його настрою.

12. Охарактеризуйте коротко види настрою.

13. Як пов'язані вид настрою й суб'єктивне благополуччя особистості?

14. Складові саногеного потенціалу особистості.

15. Назвіть, які установки дисгармонізують особистість, поясніть їх негативний вплив.

16. Орієнтири цілющого самонастроювання.

17. Які установки дозволяють підсилити впевненість у собі?

18. Прийоми контролю емоцій.

19. Опишіть механізм виникнення реакцій гніву.

Теми для реферативних доповідей:

1. Психологічна стійкість особистості.
2. Віра як опора психологічної стійкості.
3. Магічна спрямованість свідомості.
4. Домінанти активності як опора психологічної стійкості.
5. Психологічна залежність як наслідок зниження стійкості.
6. Суб'єктивне благополуччя й настроїв особистості.
7. Складові благополуччя особистості.
8. Причини емоційного дискомфорту.
9. Саногений потенціал особистості.
10. Відношення до дійсності та вплив установок, що розстроюють.
11. Вплив смислу життя на особистість.
12. Самонастроювання та саморозвиток.
13. Корекція настрою.
14. Контроль емоцій.

Тема 5. Стани ризику, ситуації ризику. Психологія формування адиктивної поведінки

Мета: Сформувати у здобувачів освіти уявлення про стани ризику, ситуації ризику та психологію формування адиктивної поведінки.

Професійна спрямованість: підвищення рівня професійної компетентності щодо станів ризику, ситуацій ризику; психології формування адиктивної поведінки та психопрофілактики та корекції залежної й співзалежної поведінки.

Компетенції: вміння вільно орієнтуватися в різних психічних станах, знання особливостей формування адиктивної поведінки, розуміння різниці між вживанням алкоголем та зловживанням алкоголем, знання доз та рівнів вживання алкоголю, продром алкоголізму, форм проявів та стадій розвитку алкоголізму; орієнтування у особливостях формування та корекції наркотичної залежності, лікарської залежності, нікотинової залежності, співзалежності, акцентуованої активності: культової залежності; акцентуованої активності, як поведінка ризику: ігроманії, інтернет-залежності, сексоманії, трудоголізму.

Питання до семінарського заняття (стислий конспект у вигляді схем або таблиць):

Психічні стани. Тензійні стани ризику. Активаційні стани ризику. Емоційні стани ризику. Тонічні стани ризику. Гострі кризові стани. Допомога в кризовій ситуації. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуацій ризику. Стресові ситуації у сфері праці: стресори у сфері праці, стрес на роботі та організаційний стрес. Ситуації випробувань: сенсорна депривація, соціальна депривація, групова ізоляція, екстремальні ситуації. Ситуації реадаптації. Подолання важких життєвих ситуацій. Психопрофілактика ситуацій ризику

Психологія формування адиктивної поведінки. Вживання алкоголем та зловживання алкоголем: доза та рівні вживання алкоголю. Продром алкоголізму. Форми прояву та стадії розвитку алкоголізму. Наркотична залежність. Лікарська

залежність. Нікотинова залежність. Співзалежність. Психопрофілактика залежної поведінки.

Акцентуована активність. Культова залежність.

Акцентуована активність, як поведінка ризику. Ігроманія. Інтернет-залежність. Сексоманія. Трудоголізм. Культова поведінка ризику. Риси культової общини. Методи вербовки. Утримання у культурі. Особистісні фактори культової узалежненої поведінки. Деформація культової свідомості. Профілактика узалежнення від культу себе та своїх близьких.

Словникова робота: психічні стани, тензійні стани ризику, активаційні стани ризику, емоційні стани ризику, тонічні стани ризику, гострий кризовий стан, депресивний стан, сенсорна депривація, соціальна депривація, групова ізоляція, екстремальні ситуації, ситуації реадаптації, адиктивна поведінка, вживання алкоголю, зловживання алкоголю, доза вживання алкоголю, рівні вживання алкоголю, продром алкоголізму, наркотична залежність, лікарська залежність, нікотинова залежність, співзалежність, акцентуована активність, культова залежність, ігроманія. Інтернет-залежність, сексоманія, трудоголізм.

Практичні завдання:

1. Виконайте методику «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка). Зробіть висновки

2. Доберіть методики діагностики залежної та співзалежної поведінки (мінімум 5). Виконайте їх, зробіть висновки.

3. Розкрийте сутність методик з усвідомленого подолання шкідливих звичок (паління, алкоголю) за методиками Г. Шичко та «Дванадцять кроків» (сімейних груп AL - ANON).

4. Складіть рекомендації для залежних та співзалежних осіб.

Першоджерела для конспектування:

1. Що варто знати про наркозалежність? <https://cutt.ly/VnmqwO2>

2. Шапар В.Б. Бондаренко В.В., Комишан А.І. Психологія залежності : Монографія Харків: КП Міськдрук, 2012. 202 с. <http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15310>

Контрольні питання

1. Ознаки гострого та хронічного напруження.
2. Ознаки посттравматичного стресового стану.
3. Ознаки депресивного стану.
4. Ознаки перевтоми.
5. Характеристики астеничного стану.
6. Ознаки суїцидальних намірів.
7. Опишіть можливі дії психологічної допомоги людині у гострому кризовому стані.
8. Опишіть прийоми психологічної самопомоги в депресивному стані.
9. Стресори у сфері праці.
10. Фактори, що створюють особливі труднощі в ситуаціях депривації.
11. Назвіть фактори, що створюють особливі труднощі в ситуаціях групової ізоляції.

12. Назвіть фактори, що створюють погрозу для психічного здоров'я в екстремальних ситуаціях.
13. Перелічіть фактори ризику в ситуаціях втрати.
14. Охарактеризуйте переживання близьких суїцидента.
15. Перелічіть фактори ризику в ситуаціях втрати роботи.
16. Охарактеризуйте переживання людини, що виходить на пенсію.
17. Перелічіть прийоми психологічної допомоги й самопомоги подолання ситуацій ризику.
18. Як зазвичай відбувається поглиблення алкогольної залежності?
19. Назвіть мотиви, пов'язані з потягом до алкоголю.
20. Яких рекомендацій корисно дотримуватися для зменшення дози алкоголю, що випивається?
21. Перелічіть ознаки вживання наркотиків.
22. Що таке абстинентний синдром?
23. Опишіть основні характеристики стадій наркоманічної залежності.
24. Чому живучі міфи про нешкідливість (обмеженої шкідливості) деяких наркотиків?
25. Як можна допомогти наркоманові?
26. Які ознаки лікарської залежності?
27. Опишіть омани, що відносяться до тютюнокуріння.
28. Якими можуть бути кроки по перериванню нікотинової залежності?
29. Що таке співзалежність? Які її прояви?
30. Основи психопрофілактики співзалежності та ослаблення співзалежності?
31. Охарактеризувати сучасний стан проблеми поширення шкідливих звичок серед дітей та учнівської молоді.
32. Які існують фактори ризику, що сприяють алкоголізації?
33. Охарактеризувати вплив алкоголю на стан здоров'я.
34. Як формується залежність при зловживанні алкоголем?
35. Які чинники зумовлюють уживання та зловживання наркотиків?
36. Охарактеризувати механізм фізичної, психологічної і психічної залежності при вживанні наркотиків.
37. Охарактеризувати найбільш поширені наркотичні речовини в Україні та їх вплив на організм людини.
38. Які прояви вживання наркотиків на ранніх етапах можуть з'являтися в учня?
39. Які основні причини та прояви тютюнопаління?
40. Охарактеризувати наслідки тютюнопаління на організм підлітка.
41. Обґрунтувати напрямки психопрофілактичної роботи щодо поширення алкоголізації молоді.
42. Охарактеризувати принципи антинаркотичного виховання серед дітей і підлітків.
43. Які проводяться заходи психопрофілактичної роботи щодо нікотинової залежності?
44. У чому проявляється залежна поведінка особистості?
45. Що відрізняє тоталітарну секту від інших груп і об'єднань?
46. Які типові риси деструктивного культу?

47. Які особистісні особливості характерні для більшості лідерів деструктивних культів?
48. Прийоми затягування до секти.
49. Які прийоми використовують лідери деструктивних культів задля зберігання свого впливу на послідовників?
50. Що такий вплив, як віно може відбуватися?
51. Що корисно пам'ятати, якщо виникає підозра, що вами маніпулюють?

Теми для реферативних доповідей:

1. Психічні стани.
2. Тензійні стани ризику.
3. Активаційні стани ризику.
4. Емоційні стани ризику.
5. Тонічні стани ризику.
6. Гострі кризові стани.
7. Допомога в кризовій ситуації.
8. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану.
9. Профілактика станів ризику.
10. Загальна характеристика ситуацій ризику.
11. Стресові ситуації у сфері праці: стресори у сфері праці, стрес на роботі та організаційний стрес.
12. Ситуації випробувань: сенсорна депривація, соціальна депривація, групова ізоляція, екстремальні ситуації.
13. Ситуації реадаптації.
14. Подолання важких життєвих ситуацій.
15. Психопрофілактика ситуацій ризику
16. Психологія формування адиктивної поведінки.
17. Співзалежність.
18. Психопрофілактика залежної поведінки.
19. Акцентуована активність.
20. Культова залежність.
21. Акцентуована активність, як поведінка ризику.
22. Ігроманія.
23. Інтернет-залежність.
24. Сексоманія.
25. Трудоголізм та принципи індивідуальної саморегуляції в праці.
26. Стресоманія на роботі, шляхи її подолання.
27. Професійне вигорання як професійна дезадаптація.
28. Культова поведінка ризику.
29. Деформація культової свідомості.
30. Профілактика узалежнення від культу себе та своїх близьких.

Тема 6. Психогігієнічні основи сімейного життя, виховання, навчання

Мета: сформувати у здобувачів освіти уявлення про психогігієнічні основи сімейного життя, виховання, навчання.

Професійна спрямованість: підвищення рівня професійної компетентності щодо психогігієнічних основ сімейного життя, виховання, навчання.

Компетенції: вміння вільно орієнтуватися в основних завданнях психогігієни як науки, системі основних понять курсу, напрямів та методів психогігієни, міждисциплінарних зв'язках психогігієни з іншими освітніми компонентами психології, засадах повсякденної психології та психогігієни.

Питання до семінарського заняття (стислий конспект у вигляді схем або таблиць):

Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя. Формування репродуктивної поведінки молоді. Формування статі та статева ідентифікація людини. Основні етапи психосексуального розвитку. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди. Поняття сексуального здоров'я. Кількісні основи сексуальності. Якісні основи сексуальності. Чоловіча та жіноча сексуальність. Особистісні особливості і сексуальність. Гармонія і дисгармонія сексуальних відносин. Сексуальні дисфункції та сексуальні девіації. Профілактика сексуальних дисгармоній (консультації з питань вдосконалення сексуальних відносин).

Моделі поведінкових змін у світлі проблеми ВІЛ / СНІДу. Сексуальність і СНІД. Психологічні чинники ризикованої поведінки. Хвороби, що поширюються статевим шляхом.

Психогігієнічні основи перинатального та раннього постнатального періоду. Психопрофілактична робота із підготовки до пологів. Профілактика абортів як фактор збереження репродуктивного здоров'я жінки. Основні шляхи та засоби запобігання вагітності.

Формування особистості та психічне здоров'я дитини. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків. Етапи психофізичного розвитку. Критичні періоди у психофізіологічному розвитку. Комплексна оцінка психічного здоров'я, його критерії. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини. Індивідуально-психологічні фактори і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я. Психологічна допомога дітям і підліткам з перекрученою внутрішньої картиною здоров'я.

Психогігієнічні аспекти адаптації дитини до школи. Психофізіологічні особливості розвитку шестирічної дитини. Соціально-психологічні критерії адаптації до школи. Медико-гігієнічні критерії адаптації дітей до школи. Біологічні та психосоціальні передумови шкільної дезадаптації. Наявність негативної оціночної стимуляції.

Словникова робота: репродуктивна поведінка молоді, стать, статева ідентифікація, етапи психосексуального розвитку, сексуальна поведінка, сексуальне здоров'я, чоловіча сексуальність, жіноча сексуальність, статева конституція, сексуальні дисфункції, сексуальні девіації, хвороби, що

поширюються статевим шляхом, перинатальний період, ранній постнатальний період, внутрішня картина здоров'я, адаптація дитини до школи, соціально-психологічні критерії адаптації до школи, шкільна дезадаптація, негативна оціночна стимуляція.

Практичні завдання:

1. Виконайте методику «Хто Я» М. Куна, Т. Макпартленда, модифікації Т. В. Румянцевої. Зробіть висновки, у разі необхідності надайте рекомендації.
2. Опишіть психологічні та фізіологічні особливості чоловічої та жіночої сексуальності.
3. Складіть перелік способів контрацепції із зазначенням їх позитивних, негативних наслідків.
4. Виконайте методику Г. Айзенка опитувальник настанов до сексу. Зробіть висновки, у разі необхідності надайте рекомендації.
5. Надайте відповідь на питання: 5.1. Навіщо мені одружуватися чи виходити заміж?»; 5.2. Які для мене головні мотиви для народження дитини? Зробіть висновки щодо своєї психологічної готовності до створення сім'ї та народження дитини.

Контрольні питання

1. Охарактеризувати функції сім'ї.
2. Назвіть і дайте характеристику основним етапам формування материнства.
3. Охарактеризуйте фактори, що впливають на формування материнства - батьківства.
4. Охарактеризувати компоненти репродуктивної установки.
5. Дати визначення поняттю «стать». Охарактеризувати первинні та вторинні статеві ознаки.
6. Чим характеризуються періоди статевої ідентифікації?
7. Охарактеризувати етапи статевого дозрівання та психосексуального розвитку людини.
8. Які психогігієнічні рекомендації слід виконувати батькам з метою правильної статево-рольової типізації поведінки в різні вікові періоди?
9. Які причини незадовільного проведення статевого виховання серед учнів і молоді?
10. Охарактеризувати напрямки та завдання статевого виховання.
11. Які принципи статевої освіти?
12. Як проводити статеве виховання у різні вікові періоди розвитку дитини?
13. Охарактеризувати соціально-психологічні та медико-біологічні аспекти планування сім'ї.
14. Дайте характеристику факторам, що сприяють реалізації репродуктивної функції сім'ї та народженню здорової дитини.
15. Які зміни відбуваються в організмі вагітної жінки?
16. Які заходи перинатального виховання?
17. Як проводиться психопрофілактична робота з підготовки майбутніх батьків до пологів?
18. Охарактеризувати можливі наслідки абортів.
19. Які основні групи контрацептивних засобів?

20. Які чинники враховуються при застосуванні контрацепції?
21. Формування особистості та психічне здоров'я дитини.
22. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків.
23. Етапи психофізичного розвитку.
24. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей.
25. Психологічна допомога дітям і підліткам з перекрученою внутрішньої картиною здоров'я.
26. Психогігієнічні аспекти адаптації дитини до школи
27. Біологічні та психосоціальні передумови шкільної дезадаптації.
28. Наявність негативної оціночної стимуляції.

Теми для реферативних доповідей:

1. Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя.
2. Формування репродуктивної поведінки молоді.
3. Формування статі та статева ідентифікація людини.
4. Основні етапи психосексуального розвитку.
5. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди.
6. Основи формування репродуктивного здоров'я
7. Соціально-психологічні та медико-біологічні передумови планування вагітності. Психогігієнічні аспекти вагітності.
8. Перинатальне виховання – шлях до психічного здоров'я дитини.
9. Психопрофілактична робота – шлях до психічного здоров'я дитини.
10. Психопрофілактична робота із підготовки до пологів.
11. Профілактика абортів як фактор збереження репродуктивного здоров'я жінки.
12. Основні шляхи та засоби запобігання вагітності.
13. Формування особистості та психічне здоров'я дитини.
14. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків.
15. Критичні періоди у психофізіологічному розвитку.
16. Комплексна оцінка психічного здоров'я, його критерії.
17. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей.
18. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я.
19. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини.
20. Індивідуально-психологічні фактори і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини.
21. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я.
22. Психологічна допомога дітям і підліткам з перекрученою внутрішньої картиною здоров'я.
23. Психогігієнічні аспекти адаптації дитини до школи

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психологія життєвих ситуацій. М.: Рос. педагог. Агенство, 1998. С. 177 – 209.
3. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основи психогігієни. К., Здоров'є, 1989. 179 с.
4. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна: Навчальний посібник. Чернівці: Книги-ХХІ, 2005. 380с.
5. Куликов Л.В. Психогігієна личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.
6. Лісова О. С. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Чернівці : Рута, 2001. 122с.
7. Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.
8. Психологія здоров'я: учебник для вузов под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2016. 607с.
9. Шебанова В. І., Шебанова С.Г. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості : навчально-методичний посібник. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с. [Гриф МОНМС України (протокол № 1/11-2552 від 27.02.2012)]

Додаткова література:

10. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья : концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.
11. Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01; КНУ ім. Тараса Шевченка. К., 2013. 39 с.
12. Василькова О. І. Психобіографічний метод: сутність та можливості використання в роботі з кризовими переживаннями сучасного вчителя *Наукова збірниця освіти Донеччини*. 2009. № 2(5). С. 81–87.
13. Гриньова М. В., Коновал Н. О. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Сер. : Педагогічні науки. Вип. 131. С. 3–5. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nz_p_2014_131_3.pdf.
14. Шебанова В. И., Шебанова С. Г. Влияние телевидения на формирование духовно-нравственных ценностей личности (Начало) *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №10. С. 66–70.
15. Шебанова В. И., Шебанова С. Г. Влияние телевидения на формирование духовно-нравственных ценностей личности (Окончание) *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С.38–44.
16. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз механізмів психологічного захисту у психотерапевтичних концепціях особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. К., 2011. Том 112. Вип. 5. С.558–568.

17. Шебанова В. І. Діагностичні критерії та систематика основних форм порушень харчової поведінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* Гол.ред. М. О. Носко. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Т.2. Вип. 94. С. 251–255.
18. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма-патологія» : Монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.
19. Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 135 с.
20. Шебанова В. І. Психологічна допомога дитині, що зазнала насильства : навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 212 с.
21. Шебанова В. І. Психологічна допомога жінкам, що зазнали насильства : навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 182 с.
22. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навчально-методичні рекомендації. Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С., 2017. 136 с.
23. Шебанова В., Яблонська Т. Вплив проблемної харчової поведінки на трансформації внутрішньої картини життєдіяльності : розділ у колективній монографії Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах: колективна монографія / За наук. ред. проф. І.Ф. Аршава. Дніпро: Видавець Біла К. О., 2018. С. 257-289.
24. Шебанова В, Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*, 2018 24(1), 381-402. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402>
25. Шебанова В. І., Łodygowska E. Викривлення стратегій харчової поведінки як адаптаційно-компенсаторний процес тілесності та специфічне новоутворення. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфріївої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 423-442.
26. Шебанова В. І. Вплив основних інформаційних мета-систем на формування іпохондричного дискурсу. *Психологічний часопис*. 2018. 14 (4). С. 217-233. doi: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp217-233>.
27. Шебанова В. І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами нарративної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / За ред. І.Савенкової*. Миколаїв, МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2018. № 1 (19). С. 155-161.
28. Шебанова В., Яблонська Т., Онуфрієва Л. Ефективність програми нормалізації харчової поведінки та корекції ваги на «Я-образ» у жінок із надлишковою масою тіла. *Наука і освіта*, 2018. № 7 8/CLXXII-CLXXIII. С. 105-112.
29. Шебанова В. І., Бурлачук Л.Ф. Їжа як базова харчова практика існування та канал трансляції додаткових символічних значень у тілесну структуру. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія: збірник наукових праць*. К.: КНУ, 2018. Вип. 1(8). С. 10-13.
30. Бурлачук, Л., Богучарова О., Шебанова В. Нові тенденції української психології здоров'я. *Journal of psychology research*. 2018 Vol. 24(7). С. 31-39.

31. Лодиговська Е., Шебанова В. Переконавання щодо різних видів психологічної допомоги та батьківське ставлення у батьків дітей з дислексією. 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. 45. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. С. 242-260. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.-2019-45.242-260>.
32. Шебанова В.І., Онуфрієва Л.А. Самоставлення та самоприйняття у жінок із зайвою вагою. 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. 46. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. С. 420-440. DOI 10.32626/227-6246.2019-46
33. Шебанова В. І., Нікітенко Г.О. Особливості мотивації військовослужбовців до військово-професійної діяльності. Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С.І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 2. С. 31-36.
34. Шебанова В., Яблонська Т., Нікнейм як засіб мовної самопрезентації в Інтернеті осіб з порушеннями харчової поведінки. Психолінгвістика, 2019, 25(1), 409-430. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-409-430>
35. Шебанова В., Бурлачук Л., Яблонська Т. Сімейна психотерапія й сімейне консультування у реабілітації дітей, що зазнали насильства. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія Відпов. ред. Н.І.Тавровецька. Херсон: видво ФОП Вишемирський В.С., 2019. С. 87-111.
36. Shebanova V.I. Metaphoric associative cards as a tool for provision of psychological assistance to the individual Modern research of the representatives of psychological sciences : collective monograph / O.Ye. Blynova, Yu.O. Bystrova, I.M. Halian, O.M. Kikinezhdі, etc. Lviv-Torun : Liha-Pres, 2019. 201–219.
37. Шебанова В. Психологічні умови та технології формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки // Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. с. 506-530.
38. Шебанова В.І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів // Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект.моногр. / наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 253-279.
39. Шебанова В.І. Особливості соціо-демографічного «портрету» осіб, які шукають шлюбного партнера в інтернет-мережі. *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. 386-406.

40. Shebanova Vitaliia /Шебанова В.І. Metaphoric associative cards in the work of a psychologist / Метафоричні карти в роботі психолога. *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. 50. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. С. 289-308.
41. Шебанова В.І., Іванова В.Д, Розкриття поняття жадібності як соціально-психологічного феномена. *Габітус* : Науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій / за ред. Шапошникової І.В. та ін. Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 14. с. 140–146.
42. Шебанова В.І. The model of assistance to people with problem eating behavior and weight disorders. *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. 51. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2021. С. 241-265. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-51>
43. Шебанова В. І. Спосіб корекції харчової поведінки по екстернальному типу. Патент на корисну модель №67962 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 12.03.2012
44. Шебанова В. І. Спосіб корекції ваги при гіперфагії (переїданні та надлишкової вазі). Патент на корисну модель №72773 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 27.08.2012
45. Шебанова В. І. Патент: Спосіб виготовлення дієтичної овочевої ікри. Номер заявки u 2018 10237, № патенту 132827, дата публікації 11.03.2019 К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.
46. Шебанова В. І. Патент: Спосіб виготовлення дієтичної овочевої ікри з топінамбура. Номер заявки u 2018 10232, № патенту 132825, дата публікації 11.03.2019 К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.
47. Шебанова В. І. Патент: Спосіб приготування першої справи. Номер заявки u 2019 06478, № патенту 139527, дата публікації 10.01.2020 К. : Міністерство розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України.
48. Шебанова В. І. Тренінг адаптації к беременности. Авторське свідоцтво №28423 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 13.04.2009
49. Шебанова В. І. Програма занять по развитию мотивационной сферы материнства беременных женщин . Авторське свідоцтво №28567 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 24.04.2009
50. Шебанова В. І. Механизмы психологической защиты личности. Авторське свідоцтво №29134 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 09.06.2009
51. Шебанова В. І. Насильство над жінками. Авторське свідоцтво №35360 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 13.10.2010
52. Шебанова В. І. Порухення харчової поведінки особистості. Авторське свідоцтво № 44602 Україна, Державний департамент інтелектуальної власності від 9.07.2012

53. Шебанова В. І., Козлова М.Г. Діагностика гендерних відмінностей у сексуальних установках в юнацькому віці. Авторське свідоцтво № 49709 від 18.06.2013 К., Державний департамент інтелектуальної власності
54. Шебанова В. І. Особливості застосування методу аутогенного тренування при корекції ваги. Авторське свідоцтво № 51003 від 28.08.2013. К., Державний департамент інтелектуальної власності.
55. Шебанова В. І. Психодіагностика розладів харчової поведінки. Авторське свідоцтво № 53609 від 11.02.2014. К.: Державна служба інтелектуальної власності України.
56. Шебанова В. І., Науменко А. В. Тренінг «На пути к соему телу...». Авторське свідоцтво № 53920 від 04.03.2014 К.: Державна служба інтелектуальної власності України.
57. Шебанова В. І. Опросник определения типа пищевого поведения. Авторське свідоцтво № 61595 від 09.09.2015. К.: Державна служба інтелектуальної власності України.
58. Шебанова В. І. Анкета исследования особенностей пищевого поведения. Авторське свідоцтво № 64424 від 10.03.2016. К. : Державна служба інтелектуальної власності України.
59. Шебанова В. І. Опитувальник мотивації корекції ваги. Авторське свідоцтво № 64425 від 10.03.2016. К.: Державна служба інтелектуальної власності України.
60. Шебанова В. І. Анкета прикладного дослідження «Особливості самосприйняття свого тіла». Авторське свідоцтво № 64531 від 18.03.2016. К. : Державна служба інтелектуальної власності України.
61. Шебанова В. І. Опитувальник психоемоційного стану та психосоматичного здоров'я. Авторське свідоцтво № 64530 від 18.03.2016. К. : Державна служба інтелектуальної власності України.
62. Шебанова В. І. Анкета прикладного дослідження «Батьківських переконань та тактик контролю харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі» Авторське свідоцтво № 65092 від 26.04.2016. К. : Державна служба інтелектуальної власності України.
63. Шебанова В. І. Тренінгова програма нормалізації харчової поведінки. Авторське свідоцтво № 76620 від 05.02.2018. К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.
64. Шебанова В. І. Програма соціально-психологічного тренінгу «Оптимізація контактів батьків із дітьми». Авторське свідоцтво № 76618 від 05.02.2018. К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.
65. Шебанова В. І. Діагностично-психотерапевтична методика «Органи, що говорять...» або «Як врятувати Боса». Авторське свідоцтво № 77158 від 27.02.2018. К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.
66. Шебанова В. І. Методика психологічного нарративного аналізу «Ключ до порозуміння у конфліктних стосунках». Авторське свідоцтво № 77157 від 27.02.2018. К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.
67. Шебанова В. І., Тавровецька Н.І., Чиж А.С. Психодіагностичний інструментарій ставлення людини до ситуації онкологічного захворювання.

Авторське свідоцтво № 81747 від 25.09.2018. К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.

68. Шебанова В. І. Комплексна експрес-методика обстеження пізнавального розвитку дитини раннього віку. Авторське свідоцтво № 90271 від 01.07.2019 К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.

69. Шебанова В. І. Кінотренінг: ресурс особистісного розвитку. Авторське свідоцтво № 91855 від 28.08.2019 К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.

70. Шебанова В. І. Діагностично-психокорекційна методика «Казка про власне життя». Авторське свідоцтво № 91856 від 28.08.2019 К. : Міністерство економічного розвитку і торгівлі.

71. Шебанова В. І., Іванова В.Д. Дослідження жадібності як особистісної риси. Авторське свідоцтво № 98231 від 18.06.2020 К. : Міністерство розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України.

72. Шебанова В. І., Іванова В.Д. Комплекс методик «Авторський психодіагностичний комплекс методик дослідження ставлення до сексу та сексуальності» № 106348 від 16.07.2021 К. : Державне підприємство «Український інститут інтелектуальної власності»

Інтернет-ресурси

73. Білоруський центр кризової психології <http://bccp.bspu.unibel.by>

74. Екстремальна та кризова психологія <http://extrpsy.org.ua/>

75. Херсонський віртуальний університет www.dls.ksu.kh.ua

76. American Trauma Society <http://www.amtrauma.org/>

77. Trauma Center at Justice Resource Institute <http://www.traumacenter.org/>

78. The International Trauma Healing Institute <http://www.traumainstitute.org/>

79. The Israel Center for the Treatment of Psychotrauma <http://traumaweb.org/>

80. TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. Downloadable from <http://www.tentsproject.eu>

81. War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. Downloadable from: www.interventionjournal.com

82. World Health Organization (2010). mhGAP Intervention Guide for Mental Health, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings. Geneva: WHO Mental Health Gap Action Programme. http://www.who.int/mental_health/mhgap

83. <http://www.psyua.com.ua/>

84. <http://psychotropinka.tut.su/ptsd.html>

85. <http://traumatherapy.com.ua/content/psihotravma-u-podrostkov-i-detey>

86. <http://www.padap.info/>

87. <http://www.psy-center.kiev.ua/library.html>

88. <http://wayofheart.ru/obrashhenie-samoubijcam.html>

Додаток А

**ПРИКЛАДИ
ОФОРМЛЕННЯ БІБЛІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ
У СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015

Характеристика джерела	Приклад оформлення
Книги: Один автор	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вагіна О. М. Політична етика : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 102 с. 2. Іванова І. Українське ділове мовлення. Мова ділових паперів. Фахове ділове мовлення. Х. : Парус, 2009. 320с. 3. Костюк П. Г. Іони кальцію у функції мозку – від фізіології до патології. К. : Наук. думка, 2005. 197 с. 4. Партико З. В. Основи наукових досліджень : підготовка дисертації : навч. посібник. К. : Ліра-К, 2018. 232с. 5. Чижевський Д. Історія російської літератури ХІХ століття : Романтизм. К. : ВЦ «Академія», 2009. 216 с. (Серія «Альма-матер»).
Два автори	<ol style="list-style-type: none"> 1. Батракова Т. І., Калюжна Ю. В. Банківські операції : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 130 с. 2. Горошкова Л. А., Волков В. П. Виробничий менеджмент : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 131 с. 3. Дудко, О. С., Іванов В. Ф. Міжнародна журналістика. Міжнародний піар : навч. посіб. для учнів 9-11 кл. та студ. спец. «Журналістика», «Зв'язки з громадськістю». К. : Освіта, 2011. 288 с. 4. Іванов В. В., Слета Л. А. Квантовая химия : учеб. пособ. для студ. химич. спец. ун-тов. Х. : Фолио, 2007. 443 с. 5. Шпиталенко Г. А., Шпиталенко Р. Б. Основи законодавства : навч. посіб. К. : Каравела, 2008. 376 с.
Три автори	<ol style="list-style-type: none"> 1. Городовенко В. В., Макаренков О. Л., Сантос М. О. Судові та правоохоронні органи України : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 206 с. 2. Іванова О. В., Мойсеєва О., Стеблина Н. Місцева преса. Як регіональним журналістам працювати за часів нових медіа та кризи демократії : посіб. для ЗМІ. К, 2019. 232 с. 3. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Х. : ХНПУ, 2015. 338 с. 4. Сидоренко В. К., Котелянець Н. В., Агеєва О. В. Трудове навчання : підручник. Х. : Сиція, 2013. 128 с.
Чотири і більше авторів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бікулов Д. Т., Чкан А. С., Олійник О. М., Маркова С. В. Менеджмент : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 360 с. 2. Операційне числення : навч. посіб. / С. М. Гребенюк та ін. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 88 с. 3. Основи охорони праці : підручник / О. І. Запорожець та ін. 2-ге вид. К. : ЦУЛ, 2016. 264 с. 4. Пономаренко Л. А., Адамович Л. В., Муzychук В. Т., Гридасов А. Е. Основы создания гибких автоматизированных производств. К. : Техника, 1986. 144 с.
Автор(и) та редактор(и)/упорядники	<ol style="list-style-type: none"> 1. Березенко В. В. PR як сфера наукового знання : монографія / за заг. наук. ред. В. М. Манакіна. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 362 с. 2. Бутко М. П., Неживенко А. П., Пепа Т. В. Економічна психологія : навч. посіб. / за ред. М. П. Бутко. К. : ЦУЛ, 2016. 232 с.

	3. Дахно І. І., Алієва-Барановська В. М. Право інтелектуальної власності : навч. посіб. / за ред. І. І. Дахна. К. : ЦУЛ, 2015. 560 с.
Без автора	1. Інноваційна модель організації навчального процесу в інститутах післядипломної педагогічної освіти : наук.-метод. посіб. / за ред. Л. М. Ващенко. К. : Пед. думка, 2012. 140 с. 2. Міжнародні економічні відносини : навч. посіб. / за ред. : С. О. Якубовського, Ю. О. Ніколаєва. Одеса : ОНУ, 2015. 306 с. 3. Микола Васильович Багров / уклад. : Л. К. Чижова, В. К. Федоров. К. : Академперіодика, 2012. 140 с. 4. Сучасне суспільство : філософсько-правове дослідження актуальних проблем : монографія / за ред. О. Г. Данильяна. Х. : Право, 2016. 488 с. 5. Соціальна робота з дітьми і молоддю (теоретико-методологічні аспекти) : навч.-практ. посіб. для дистанційного навчання / за ред. І. Д. Зверєва. Ужгород, 2000. 192 с.
Багатотомні видання	1. Енциклопедія Сучасної України / редкол. : І. М. Дзюба та ін. К. : САМ, 2016. Т. 17. 712 с. 2. Енциклопедія історії України : у 5-ти т. / ред. кол. : В. А. Смолій (голова) та ін. К. : Наук. думка, 2003. Т. 4. 220 с. 3. Літературознавча енциклопедія : у 2 т. / авт.-уклад. Ю. І. Ковалів. К. : ВЦ «Академія», 2007. Т. 2. 624 с. (Енциклопедія ерудита). 4. Правова система України : історія, стан та перспективи : у 5 т. / Акад. прав. наук України. Х. : Право, 2009. Т. 2 : Конституційні засади правової системи України і проблеми її вдосконалення / заг. ред. Ю. П. Битяк. 576 с. 5. Кучерявенко Н. П. Курс податкового права : в 6 т. Х. : Право, 2007. Т. 4 : Особенная часть. Косвенные налоги. 536 с.
Серійні видання	1. Микола Ільницький : біобібліограф. покаж. / уклад. Л. Ільницька. Л. : Львів. нац. ун-т ім. І. Франка, 2004. 253 с. (Сер. : Укр. біобібліографія. Нова серія ; Чис. 16). 2. Довідник з питань економіки та фінансування природокористування і природоохоронної діяльності / уклад. В. Шевчук. К. : Геопрінт, 2000. 411 с., табл. (Сер. : Екологія. Економіка. Сталий розвиток).
Автореферати дисертацій	1. Гридчук О. Є. Теоретико-методичні засади формування мовнокомунікативної компетентності майбутніх фахівців лісотехнічних спеціальностей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Херсон, 2018. 44 с. 2. Кунінець О. О. Корекція рухової сфери глухих дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. К., 2019. 20 с. 3. Лабенська Є. О. Образність природних стихій у сучасному англomовному поетичному дискурсі : когнітивно-семіотичний аспект : автореф. дис. ... канд. філол. наук : 10.02.04. Херсон, 2019. 20 с.
Дисертації	1. Авдєєва О. С. Міжконфесійні відносини у Північному Приазов'ї (кінець XVIII - початок XX ст.) : дис. ... канд. іст. наук : 07.00.01. Запоріжжя, 2016. 301 с. 2. Попова Г. В. Формування професійної навігаційної компетентності у майбутніх судноводіїв симуляційними технологіями змішаної реальності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Херсон, 2020. 290 с. 3. Субота Л. А. Система формування комунікативної компетентності іноземних студентів фармацевтичних спеціальностей у процесі навчання української і російської мови : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Херсон, 2019. 503 с.
Законодавчі та нормативні документи	1. Конституція України : офіц. текст. К. : КМ, 2013. 96 с. 2. Кодекс законів про працю України : офіц. вид. К. : Велес, 2008. 135 с. 3. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. <i>Голос України</i> . 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10-22. 4. Повітряний кодекс України : Закон України від 19.05.2011 р. № 3393-VI. <i>Відомості Верховної Ради України</i> . 2011. № 48-49. Ст. 536. 5. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 28.09.2017. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 (дата звернення: 15.11.2017).

	<p>6. Деякі питання стипендіального забезпечення : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.12.2016 р. № 1050. <i>Офіційний вісник України</i>. 2017. № 4. С. 530-543.</p> <p>7. Про Концепцію вдосконалення інформування громадськості з питань євроатлантичної інтеграції України на 2017-2020 роки : Указ Президента України від 21.02.2017 р. № 43/2017. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2017. 23 лют. (№ 35). С. 10.</p> <p>8. Про затвердження Вимог до оформлення дисертації : наказ Міністерства освіти і науки від 12.01.2017 р. № 40. <i>Офіційний вісник України</i>. 2017. № 20. С. 136-141.</p>
Архівні документи	<p>1. Лист Голови Співки «Чорнобиль» Г. Ф. Лепіна на ім'я Голови Ради Міністрів УРСР В. А. Масола щодо реєстрації Статуту Співки та сторінки Статуту. 14 грудня 1989 р. <i>ЦДАГО України</i> (Центр. держ. архів громад. об'єднань України). Ф. 1. Оп. 32. Спр. 2612. Арк. 63, 64 зв., 71.</p> <p>2. Матеріали Ради Народних комісарів Української Народної Республіки. <i>ЦДАВО України</i> (Центр. держ. архів вищ. органів влади та упр. України). Ф. 1061. Оп. 1. Спр. 8-12. Копія; Ф. 1063. Оп. 3. Спр. 1-3.</p> <p>3. Наукове товариство ім. Шевченка. <i>Львів. наук. б-ка ім. В. Стефаника НАН України</i>. Ф. 1. Оп. 1. Спр. 78. Арк. 1-7.</p>
Патенти	<p>1. Спосіб лікування синдрому дефіциту уваги та гіперактивності у дітей: пат. 76509 Україна. № 2004042416; заявл. 01.04.2004; опубл. 01.08.2006, Бюл. № 8 (кн. 1). 120 с.</p> <p>2. Пристрій для визначення екстремумів сигналу: пат. 38129 Україна, МПК7 G 06F17/17, G 06F17/18. №2000063133; заявл. 01.06.01 ; опубл. 15.04.04, Бюл. № 4. 3 с</p>
Препринти	<p>1. Панасюк М. І., Скорбун А. Д., Сплошной Б. М. Про точність визначення активності твердих радіоактивних відходів гамма-методами. Чорнобиль : Ін-т з проблем безпеки АЕС НАН України, 2006. 7, [1] с. (Препринт. НАН України, Ін-т проблем безпеки АЕС; 06-1).</p> <p>2. Шиляев Б. А., Воеводин В. Н. Расчеты параметров радиационного повреждения материалов нейтронами источника ННЦ ХФТИ / ANL USA с подкритической сборкой, управляемой ускорителем электронов. Харьков : ННЦ ХФТИ, 2006. 19 с.: ил., табл. (Препринт. НАН Украины, Нац. науч. Центр «Харьк. физ.-техн. ин-т»; ХФТИ2006-4).</p>
Стандарти	<p>1. ДСТУ 7152:2010. Видання. Оформлення публікацій у журналах і збірниках. [Чинний від 2010-02-18]. Вид. офіц. Київ, 2010. 16 с. (Інформація та документація).</p> <p>2. ДСТУ ISO 6107-1:2004. Якість води. Словник термінів. Частина 1 (ISO 6107-1:1996, IDT). [Чинний від 2005-04-01]. Вид. офіц. Київ : Держспоживстандарт України, 2006. 181 с.</p> <p>3. ДСТУ 3582:2013. Бібліографічний опис. Скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила (ISO 4:1984, NEQ; ISO 832:1994, NEQ). [На заміну ДСТУ3582-97; чинний від 2013-08-22]. Вид. офіц. К. : Мінекономрозвитку України, 2014. 15 с. (Інформація та документація).</p>
Ноти	<p>1. Віночок Соломії Крушельницької : поезії і муз. твори / Біл. меморіал. Музей С. Крушельницької ; збір. і упоряд. П. Медведик. Партитура. Тернопіль, 1992. 128 с. : фотоіл.</p> <p>2. Станкович Є. Камерні твори. У 3-х зошитах. Зошит 2. Сюїта. Два фрагменти з музики до кінофільму «Ізгой». Ранкова музика. «Сумної дрімби звуки». К. : Муз. Україна, 2008. 144 с.</p>
Образотворчі матеріали	<p>1. Степаненко, О. Мелодії старого міста : акварель : зб. акварелей старої центральної частини міста Херсона / передм. В. Г. Чуприни. Херсон : Южполиграфсервис, 2007. 24 с. : іл.</p> <p>2. Шевченко, Т. Альбом малюнків, 1841-1843 рр. : комплект. Факсиміл. відтворення. К. : Веселка, 2013. 62 с. : іл.</p>
Картографічні матеріали	<p>1. Україна : фіз. карта : для загальноосвіт. навч. закл. / Держ. наук.-вироб. п-во «Картографія» ; ред. С. В. Капустянка. 1:5000000, 50 км в 1 см ; пр-ція норм. кон. рівнопром. К. : Картографія, 2008. 1 к. : кольор.; 106x89 см. 3000 екз.</p> <p>2. Світ. Політична карта світу / Головне упр. геодезії, картогр. та кадастру при Кабінеті Міністрів України. К. : Картографія, 1996. 1 к. : іл.</p>
Каталоги	<p>1. Горницкая И. П. Каталог растений для работ по фитодизайну / Донец. ботан. сад НАН Украины. Донецк : Лебедь, 2005. 228 с.</p> <p>2. Історико-правова спадщина України : кат. вист. / Харків. держ. наук. б-ка ім. В. Г. Короленка; уклад.: Л. І. Романова, О. В. Земляніщина. Х., 1996. 64 с.</p> <p>3. Пам'ятки історії та мистецтва Львівської області : кат.-довід. / авт.-упоряд. : М. Зобків та ін. ; Упр. культури Львів. облдержадмін., Львів. іст. музей. Львів : Новий час, 2003. 160 с.</p>

Бібліографічні покажчики	<p>1. Микола Лукаш : біобібліогр. покажч. / уклад. В. Савчин. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003. 356 с. (Українська біобібліографія ; ч. 10).</p> <p>2. О. В. Мішуков – видатний науковець, педагог, заслужений діяч мистецтв України : бібліогр. покажч. / упоряд. : Н. А. Арустамова, В. Ю. Штуріна, О. М. Блінова; бібліогр. ред. Л. С. Воїнова, І. О. Марченко. Херсон : ХДУ, 2013. 68 с.</p> <p>3. Яценко О. М., Любовець Н. І. Українські персональні бібліографічні покажчики (1856-2013). К. : Нац. бібліотека України ім. В. І. Вернадського, 2015. 472 с. (Джерела української біографістики ; вип. 3).</p>
Частина видання: книги	<p>1. Алексеев В. М. Правовий статус людини та його реалізація у взаємовідносинах держави та суспільства в державному управлінні в Україні. Теоретичні засади взаємовідносин держави та суспільства в управлінні : монографія. Чернівці, 2012. С. 151-169.</p> <p>2. Гетьман А. П. Екологічна політика держави: конституційно-правовий аспект. <i>Тридцять лет с экологическим правом</i> : избранные труды. Х., 2013. С. 205-212.</p> <p>3. Коломоєць Т. О. Адміністративна деліктологія та адміністративна деліктність. <i>Адміністративне право України</i> : підручник / за заг. ред. Т. О. Коломоєць. К., 2009. С. 195-197.</p> <p>4. Отич, О. М. Мистецтво у розвитку професійної майстерності педагога ПНТЗ. <i>Педагогічна майстерність : проблеми, пошуки, перспективи</i> : монографія / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти НАН України. К. ; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. С. 214-223.</p>
Частина видання: матеріалів конференцій (тези, доповіді)	<p>1. Микитів Г. В., Кондратенко Ю. Позатекстові елементи як засіб формування медіакультури читачів науково-популярних журналів. <i>Актуальні проблеми медіаосвіти в Україні та світі</i> : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 3-4 берез. 2016 р. Запоріжжя, 2016. С. 50-53.</p> <p>2. Павлова, О. С. Роль партнерського підходу у здійсненні духовного виховання учнів / О. С. Павлова // <i>Теорія та практика сучасної науки та освіти</i> : матер. міжнар. наук. конф., м. Дніпро, 29-30 листопада 2019 р. Дніпро : СПД «Охотнік», 2019. Ч. 1. С. 226-227.</p> <p>3. Тептюк, Є. П. Право на доступ до публічної інформації як об'єкт конституційно-правових відносин. <i>Політикоправові реформи та становлення громадянського суспільства в Україні</i> : матер. наук.-практ. конф., м. Херсон, 20-21 верес. 2013 р. Херсон, 2013. С. 34-39.</p>
Частина видання: довідкового видання	<p>1. Кучеренко І. М. Право державної власності. <i>Великий енциклопедичний юридичний словник</i> / ред. Ю. С. Шемшученко. К., 2007. С. 673.</p> <p>2. Пирожкова Ю. В. Благодійна організація. <i>Адміністративне право України</i> : словник термінів / за ред. : Т. О. Коломоєць, В. К. Колпакова. К., 2014. С. 54-55.</p> <p>3. Сірий М. І. Судова влада. <i>Юридична енциклопедія</i>. К., 2003. Т. 5. С. 699.</p>
Частина видання: продовжуваного видання	<p>1. Варняк (Фоміна), І. С. Здатність творення художнього образу як складова творчого потенціалу особистості. <i>Вісник Одеського Національного університету ім. І. І. Мечнікова. Психологія</i>. Одеса, 2011. Т. 16, вип. 11, ч. 1. С. 32-37.</p> <p>2. Левчук С. А., Хмельницький А. А. Дослідження статичного деформування складених циліндричних оболонок за допомогою матриць типу Гріна. <i>Вісник Запорізького національного університету. Фізико-математичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 153-159.</p> <p>3. Мохненко, А. С., Федорчук О. М., Протосвіцька О. І. Управління конкурентоспроможністю підприємства на основі застосування системного підходу. <i>Вісник Східноєвропейського університету економіки і менеджменту</i>. Черкаси, 2018. № 2 (25). С. 13-25.</p> <p>4. Тарасов О. В. Міжнародна правосуб'єктність людини в практиці Нюрнберзького трибуналу. <i>Проблеми законності</i>. Х., 2011. Вип. 115. С. 200-206.</p>
Частина видання: періодичного видання (журналу, газети)	<p>1. Ільченко, В. Р. Компетентісна модель освітньої галузі як неодмінна умова ефективної освіти. <i>Педагогіка і психологія</i>. 2014. № 2. С. 41-46.</p> <p>2. Коломоєць Т., Колпаков В. Сучасна парадигма адміністративного права: генеза і поняття. <i>Право України</i>. 2017. № 5. С. 71-79.</p> <p>3. Коваль Л. Плюси і мінуси дистанційної роботи. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2017. 1 листоп. (№ 205). С. 5.</p> <p>4. Омелянчук, І. Правда через п'ять століть. <i>Урядовий кур'єр</i>. 2014. 19 серп. (№150). С. 11.</p> <p>5. Рудько, Г. Стратегії успішної роботи з обдарованими дітьми. <i>Завуч</i>. 2014. № 15 (537). С. 4-10.</p>

	6. Bletska D. I., Glukhov K. E., Frolova V. V. Electronic structure of 2H-SnSe ₂ : ab initio modeling and comparison with experiment. <i>Semiconductor Physics Quantum Electronics & Optoelectronics</i> . 2016. Vol. 19, No 1. P. 98-108.
Електронні ресурси	<p>1. Влада очима історії : фотовиставка. URL: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757& (дата звернення: 15.11.2017).</p> <p>2. Шарая А. А. Принципи державної служби за законодавством України. <i>Юридичний науковий електронний журнал</i>. 2017. № 5. С. 115-118. URL: http://lsey.org.ua/5_2017/32.pdf.</p> <p>3. Ганзенко О. О. Основні напрями подолання правового нігілізму в Україні. <i>Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки</i>. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 20-27. – URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/vznu/juridichni/VestUr2015v3/5.pdf. (дата звернення: 15.11.2017).</p> <p>4. Яцків Я. С., Маліцький Б. А., Бублик С. Г. Трансформація наукової системи України протягом 90-х років XX століття: період переходу до ринку. <i>Наука та інновації</i>. 2016. Т. 12, № 6. С. 6-14. DOI: https://doi.org/10.15407/scin12.06.006.</p>

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

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

(назва теми)

Модульна творча робота

Виконав: здобувач (ка) _____

Спеціальності _____
(шифр, назва)

Освітньо-професійної (наукової)
програми _____
(назва)

(ПІБ)

Перевірив _____
(наук. ступінь, вчене звання, П.І.Б.)

Херсон – 202_____

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ ЗМІСТУ МОДУЛЮ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТ	
ВСТУП	3
...	
1.ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА	
1.1.....	
1.2.....	
1.3.....	
2.ДАГНОСТИЧНА ЧАСТИНА	
2.1.....	
2.2.....	
2.3.....	
2.4....	
3.ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ЧАСТИНА	
3.1.....	
3.2.....	
3.3.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	
Додаток А	
Додаток Б	

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНА АВТОБІОГРАФІЯ

ФІО

Вік

Дата

1. Перерахуйте найбільш важливі події які відбулися у вашому житті, а також і ті які ви очікуєте в майбутньому (стовпець - **події**). Кожна подія яка вже відбулася була радісною або сумною. Теж саме можливо сказати щодо подій на ви очікуєте (вони можуть бути радісними або сумними). Спробуйте висловити своє ставлення до зазначених вами подій, оцінивши радісні події від + 1 до + 5, а сумні: від - 1 до - 5 (стовпець **оцінка події**). Відзначте на бланку **дату** подій (приблизно).

	№ п/п	Події	Оцінка події	Дата	Примітки
Минулі події (строк стільки, скільки потрібно)					
Майбутні події (строк стільки, скільки потрібно)					

У примітках обов'язково відзначаєте:

А) ступінь впливу подій (може бути мала, помірна, значуща. Відповідно позначаємо літерами: М, П, З).

Б) бажаність подій (емоційне ставлення може бути радісне або сумне. Відповідно позначаємо літерами: Р, С).

В) тип подій відповідно до класифікації де: I – Біологічний; II – Особистісно-психологічний; III – Фізичне середовище; IV – Соціальне середовище (відповідно у примітках позначаємо цифрами I – IV).

Г) вид подій відповідно до класифікації виокремлюють наступні типи:

1. Родинна сім'я	4. Місто проживання	7. Суспільство	10. Навчання
2. Шлюб	5. Здоров'я	8. Міжособистісні стосунки	11. Робота
3. Діти	6. "Я"	9. Матеріальне положення	12. Природа

(відповідно у примітках позначаємо цифрами 1 – 12).

Д) час ретроспекції чи антиципації подій (відповідно у примітках позначаємо літерами: Р або А).

2. Проведіть обробку таблиць – 1-5.

3. Побудуйте графік «лінії життя».

Обробка даних здійснюється у відповідності зі спеціальними таблицями.

Таблиця 1 слугує для визначення кількості радісних, сумних у минулому та майбутньому та у цілому. **Таблиця 2** дозволяє здійснювати більш детальний аналіз подій, виявляти сумарну «вагу» радісних, сумних у минулому та майбутньому та у цілому. У **Таблицю 3** вносять дані щодо кількості подій які відрізняються за міцністю впливу. У **Таблицю 4** заносять відомості про середній час антиципації і ретроспекції, які характеризують час здійснення подій. За допомогою **Таблиці 5** можна здійснити **змістовний** аналіз подій якщо занести в неї «вагу» подій, з врахуванням їхнього змісту, тобто типу та виду. Визначається «вага» радісних, сумних у минулому та майбутньому і у цілому по кожному виду, «вага» подій різних типів.

Таблиця 1

Кількість подій

Події	Минулі	Майбутні	Σ
Радісні			
Смутні			
Σ			

Таблиця 2

Сумарна «вага» подій

Події	Минулі	Майбутні	Σ
Радісні			
Смутні			
Σ			

Таблиця 3

Кількість подій які різняться за міцністю впливу

Вплив	Події				Σ
	Минулі		Майбутні		
	Радісні	Сумні	Радісні	Сумні	
Значущий					
Помірний					
Малий					
$\Sigma 1$					
$\Sigma 2$					

Таблиця 4

Середній час антиципації та ретроспекції

Події	Минулі	Майбутні
Радісні		
Смутні		
$\bar{\Sigma}$		

Таблиця 5

«Вага» подій з врахуванням їх типу та виду

			I	II	III	IV	$ \Sigma 1 $	$ \Sigma 2 $	$ \Sigma 3 $
1	Мин.	P							
		C							
	Майб.	P							
		C							
2	Мин.	P							
		C							
	Майб.	P							
		C							
...	Мин.	P							
		C							
	Майб.	P							
		C							
12	Мин.	P							
		C							
	Майб.	P							
Σ									

Навчальне електронне видання

В. І. Шебанова

ПСИХОГІГІЄНА

***Методичні вказівки і рекомендації для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня спеціальності
053 Психологія, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки***

ISBN 978-617-7941-81-0 (електронне видання)



Підписано до видання 13.03.2022 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman
Ум.друк.арк. 3,00. Обл.-вид. арк. 3,23.
Замовлення №3061.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів
видавничої справи: серія ХС №48 від 14.04.2005 р.
видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м.Херсон, вул. Соборна, 2
тел.050-514-67-88; 050-133-10-13; e-mail : printvvs@gmail.com

ISBN 978-617-7941-81-0



9 786177 941810