

# ПСИХОГІГІЄНА

## курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



### ВИКЛАДАЧ

#### ЗІНЧЕНКО ОЛЕКСАНДР ВОЛОДИМИРОВИЧ

канд. психол. наук, доцент кафедри психології і туризму

[oleksandr.zinchenko@knlu.edu.ua](mailto:oleksandr.zinchenko@knlu.edu.ua)

### ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ:

3 кредити ЄКТС/90 годин

аудиторні – 30 годин

самостійна робота – 60 годин

### МОВА ВИКЛАДАННЯ

українська

### ПОПЕРЕДНІ УМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

курс адаптований для здобувачів усіх спеціальностей КНЛУ

### ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:

залік

## ПРО КУРС

*Проблема психічного здоров'я набула особливої актуальності у наш час*  
**В рамках курсу, студенти мають можливість сформуванати вміння й навички збереження й зміцнення психічного здоров'я у різних сферах життя.**

## ЗМІСТ КУРСУ

### *Лекційна частина курсу:*

- *аналіз поняття психічного здоров'я та психогігієни як наукової галузі;*
- *психогігієна у контексті вікового розвитку й соціалізації;*
- *специфіка психогігієни у праці, освіті, родинних стосунках.*

### *Практична частина курсу передбачає*

- *оцінювання розвитку власних навичок психогігієни у різних сферах життя;*
- *розвиток умінь збереження психічного здоров'я у праці, побуті й навчанні;*
- *розвиток умінь і навичок збереження і зміцнення психічного здоров'я у міжособистісному спілкуванні.*