

	Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Психологія ментального здоров'я			
		Сертифікатна програма			
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки				
Спеціальність	053 Психологія				
Освітня програма	Психологія (практична психологія)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Форма навчання	Денна				
Курс	III				
Семестр	VI				
Обсяг дисципліни	Кредити	5	Години	150 год.	
	Лекційні			30 год.	
	Практичні/семінарські			20 год.	
	Лабораторні				
	Самостійна робота			100 год.	
Семестровий контроль	Залік				
Викладач	Шаумян Олена Геворківна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи				
Контактна інформація	o.g.shaumian@cuspu.edu.ua				
Кафедра	Психології та соціальної роботи				
Факультет	Педагогіки, психології та мистецтв				
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	Предметом вивчення дисципліни є вивчення основ сучасної психології ментального здоров'я				
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	Метою курсу є формування у здобувачів ґрунтовних теоретичних та практичних знань про визнання ролі та значення ментального здоров'я; усвідомлення ролі і значення ментального здоров'я та здорового способу життя як найвищої цінності в майбутньому особистості, сім'ї, суспільства та країни; опануванні чинників ментального здоров'я та психологічних основ здорового способу життя, засобів і методів збереження, зміцнення і розвитку здорового способу життя.				
Компетентності	<p>Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачає застосування основних теорій та методів психологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК 1. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.</p>				

	<p>ЗК 10. 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.</p> <p>ЗК 11. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>Спеціальні (фахові компетентності):</p> <p>СК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.</p> <p>СК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p>СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.</p>
<p>Програмні результати (Чому можна навчитися)</p>	<p><i>У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:</i></p> <p>РН 01. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>ПР 02. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>РН 12. 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>РН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>

<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Змістовий модуль I. Теоретичні та методологічні основи психології ментального здоров'я. Тема 1. Психологія ментального здоров'я як наука. Тема 2. Ментальне здоров'я особистості як феномен. Тема 3. Стрес в психології ментального здоров'я. Тема 4. Соціальна адаптація і реабілітація.</p> <p>Змістовий модуль II. Управління можливостями особистості в психології ментального здоров'я. Тема 1. Психологічні механізми забезпечення ментального здоров'я. Тема 2. Здоровий спосіб життя як підтримка й збереження ментального здоров'я. Тема 3. Психологічний захист особистості. Тема 4. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах повномасштабної війни.</p>
<p>Критерії оцінювання роботи студентів</p>	<p>У процесі вивчення дисципліни «Психологія ментального здоров'я» використовуються наступні засоби та критерії оцінювання результатів навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стандартизовані тести; - поточне опитування; - модульне тестування та опитування; - оцінювання результатів самостійної роботи; - інші види індивідуальних та групових завдань. <p>Критеріями оцінки є:</p> <p>усні відповіді:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повнота розкриття питання; - логіка викладання, культура мови; - емоційність та переконливість; - використання основної та додаткової літератури; - аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки; <p>Виконання письмових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повнота розкриття питання; - цілісність, системність, логічність, вміння формулювати висновки; - акуратність оформлення письмової роботи; <p>Виконання тестових завдань оцінюється згідно заданих параметрів і балів на платформі Google форми.</p> <p>Максимальний бал за виступ з питань певної теми модуля або письмове виконання завдання згідно плану практичного заняття складає 5 балів. Максимальний</p>

	<p>бал за підсумкову тестову модульну контрольну роботу становить 40 балів. Самостійна робота з дисципліни у формі проведеного міні-дослідження та якісної презентації дає можливість отримати максимально 20 балів.</p> <p>Отже, 100 балів студент може отримати за плідну роботу під час лекційних, практичних занять, виконану підсумкову тестову підсумкову контрольну роботу та за представлений блок самостійної роботи. Студент, який не з'явився на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право з запізненням виконати запропоновані практичні, самостійні завдання та представити самостійного блоку у Google класі або під час консультацій з дозволу завідувача кафедрою.</p> <p>За виконання модульних контрольних робіт студент отримує бали, які враховуються в процесі розрахунків підсумкової семестрової оцінки: максимальна кількість балів – 40, кількість робіт - 1. За якісне виконання творчого завдання з психології здоров'я (за вибором студента), отримує максимум 20 балів.</p> <p>Підсумковий (семестровий) контроль з дисципліни «Психологія ментального здоров'я» передбачає таку форма семестрового контролю, як залік, який проводиться згідно заліково-екзаменаційного розкладу.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Для успішного завершення вивчення дисципліни важливими є відвідування лекційних занять; своєчасне виконання завдань практичних занять; виконання модульного та підсумкового тестування; захист проведеного міні-дослідження у вигляді якісної презентації з психології здоров'я, що є складовою самостійної роботи з означеної дисципліни. Щодо оцінювання самостійних творчих завдань важливою складовою є політика академічної доброчесності. Представляючи зазначені завдання, студенти мають подати підтверджувальний документ, який засвідчує показник академічної доброчесності (відсоток унікальності має складати не менше 40%).</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Аудиторія теоретичного навчання, ноутбук, смартфон, презентаційні матеріали, відеоматеріали.</p> <p>Наукова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с. 2. Діагностика психічного здоров'я та його розладів : методичні рекомендації для студентів факультету психології та соціології / М. І. Мушкевич, П. Д.

	<p>Гайдучик. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2018. 145 с.</p> <p>3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.</p> <p>4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 316 с.</p> <p>5. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. <i>Психологія : реальність і перспективи</i>. № 18, 2022. С. 141–152.</p> <p>6. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення : способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с. ISBN 978-966-189-554-5</p> <p>7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.</p> <p>8. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. /за ред. І. В. Толкунової. Київ : 2018. 156 с.</p> <p>9. Crosswell A. D. & Lockwood K. G. Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. <i>Health Psychology Open</i>, 7, 2. 2020. DOI: https://doi.org/10.1177/2055102920933072</p> <p>10. Henson R, Henson F. (2018). <i>Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness</i>. Publisher: Harmony, 2018. ISBN: 978-0451498847</p> <p>11. Rego S., Fader S. <i>The CBT Workbook for Mental Health: Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being</i>. N.Y. : Rockridge Press, 2021. ISBN: 978-1647398057</p>
<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	<p><i>Аудиторія теоретичного навчання, лабораторне обладнання, проєктор, ноутбук, наукова література, презентаційні матеріали. Мобільні додатки у смартфоні Google Classroom, Google Meet, Telegram, Viber</i></p>