

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІННИЦЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра права

СИЛАБУС

ПСИХОЛОГІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я / PSYCHOLOGY OF MENTAL HEALTH

Інформація про викладача	
Викладач	Бессараба Олена
Науковий ступінь	Доктор філософії
Вчене звання	-
Посада	Доцент
Адреса кафедри	Хмельницьке шосе, 25 к. 4 ауд.808
Контактний телефон	+38(097)-9027612
E-mail:	o.bessaraba@vtei.edu.ua
Електронна сторінка курсу в системі дистанційного навчання	
Інформація про освітній компонент	
Статус компоненту	Вибірковий
Освітній ступінь	Бакалавр
Навчальний рік	2024-2025
Анотація курсу	<p>Навчальна дисципліна "Психологія ментального здоров'я" орієнтована на вивчення психологічних аспектів підтримки та удосконалення ментального здоров'я індивіда. Курс детально розглядає різноманітні аспекти психічного благополуччя, включаючи його формування, збереження та проблеми, пов'язані з різними аспектами сучасного життя.</p> <p>Здобувачі вищої освіти ознайомляться із сучасними теоріями ментального здоров'я, включаючи підходи до розуміння психічного благополуччя в біпсихосоціальному контексті. Курс розглядає фактори, що впливають на ментальне здоров'я, такі як стрес, соціальне середовище, генетичні та навколишні чинники.</p> <p>Особлива увага приділяється аспектам емоційного благополуччя, розвитку психологічної стійкості, виробленню стратегій саморегуляції та психологічного супроводу осіб, які стикаються з проблемами ментального здоров'я. Здобувачі вищої освіти також вивчають практичні методи та техніки підтримки ментального здоров'я на різних етапах життя.</p> <p>Метою дисципліни є розвиток у здобувачів вищої освіти комплексного розуміння важливості ментального здоров'я, навичок психологічної саморегуляції та здатності надавати підтримку іншим у збереженні та покращенні їхнього психічного благополуччя.</p>
Мова викладання	Українська

Результати навчання	<p>Програмні результати вивчення навчальної дисципліни "Психологія ментального здоров'я" можуть виявитися у різних аспектах знань, навичок і розуміння матеріалу та формування комплексу компетентностей у здобувачів вищої освіти.</p> <p>розуміння ключових концепцій психології ментального здоров'я, включаючи теорії та моделі, що пояснюють його формування та збереження;</p> <p>вміння аналізувати різні фактори, що впливають на ментальне здоров'я, такі як стрес, соціальне середовище та особистісні характеристики;</p> <p>навчитися застосовувати практичні методи та техніки для поліпшення ментального здоров'я, включаючи стратегії саморегуляції та психологічної підтримки для цивільного населення, та осіб, які брали участь у військових діях;</p> <p>сприяння розвитку емоційного і соціального інтелекту у здобувачів вищої освіти, зокрема в розумінні та ефективній взаємодії з емоціями, які впливають на ментальне здоров'я;</p> <p>розвинути навички надання психологічної допомоги різним верствам населення України задля збереження та покращення їхнього психічного благополуччя.</p>
---------------------	--

Тематичний план та оцінювання результатів навчання

Назва теми	Кількість годин			Форми контролю	Бальна оцінка	
	Усього годин / кредитів	з них				
		лекції	практичні/ лабораторні заняття			самостійна робота студентів
Тема 1. Вступ в психологію ментального здоров'я.	9	2	2	5	В, РПЗ	5
Тема 2. Психофізіологічні основи ментального здоров'я.	18	4	4	10	В, УД, Т	10
Тема 3. Культураль і особливості ментального здоров'я.	9	2	2	5	В, УД, Д	5
Тема 4. Самопізнання та самореалізація особистості як критерії ментального здоров'я.	18	4	4	10	В, Т, Д	10
Тема 5. Формування ментального здоров'я в онтогенезі.	9	2	2	5	В, УД, Д	5
Тема 6. Пропедевтика психічних розладів.	18	4	4	10	В, РПЗ,	10
Тема 7. Психосоматичні захворювання та їх	18	4	4	10	В, Т, Д	10

попередження.						
Тема 8. Стрес та його вплив на ментальне здоров'я.	9	2	2	5	В, РПЗ	5
Тема 9. Міжособистісні стосунки та ментальн здоров'я.	9	2	2	5	В, Т, Д	5
Тема 10. Сучасні тенденції дослідження ментального здоров'я.	9	2	2	5	В, УД, Т	5
Тема 11. Вплив військових дій на ментальне здоров'я особистості.	18	4	4	10	В, РПЗ	10
Тема 12. Професійна підтримка ментального здоров'я.	9	2	2	5	В, УД, Т	
	27			27	ІЗ	15
Разом	180/6	34	34	112		100
Підсумковий контроль-екзамен						

Поточний контроль / критерії оцінювання	<p>Перелік умовних позначень форм контролю та оцінка їх у балах: В – відповідь на практичних заняттях – 3 бал. РПЗ – розв'язання практичних завдань – 2 бали. УД – участь у дискусії – 1 бали. Т – тестування – 1 бал. Д – доповідь – 1 бали. ІЗ – індивідуальні завдання – 15 бали (участь у наукових заходах – 10 балів; підготовка презентації – 5 балів). Загальна сума за поточну навчальну роботу (аудиторну та самостійну) за семестр – 100 балів.</p>
Основні літературні та інформаційні джерела	<p>Основні літературні джерела: 1. Бессараба О. Ю. Психологічні особливості дезадаптованості учасників антитерористичної операції. Габітус : науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2021. №23. С. 34–38. 2. Бессараба О. Ю. Особливості психології дезадаптованості ветеранів АТО. Модель дезадаптованості. Сучасні підходи соціально-економічного розвитку регіонів : Теорія і практика : монографія., Опале (Польща), 2020. С. 204–212. 3. Бессараба О. Ю. Психологічні особливості дезадаптованості учасників антитерористичної операції. Габітус : науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2021. №23. С. 34–38. 4. Бессараба О. Ю. Структурні компоненти дезадаптованості учасників антитерористичної операції. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71), №2. С. 34–41. 5. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Київ: 2023. 164 с. 6. Джеймс С. Гордон Трансформація травми / Переклала з англ. Галина Сташків. - Львів: 2023. 352 с.</p>

	<p>7. Коструба Н.С., Фіщук О.С. Психічне здоров'я в умовах кризи: монографія. Луцьк: 2023. 180 с.</p> <p>8. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 272 с.</p> <p>9. Максименко С.Д., Руденко Я.В., А.М. Кушнерьова, В.М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: 2021. 438 с.</p> <p>10. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: 2021. 513 с.</p> <p>11. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т./ пер.з. англ. Семигіна Т., Павленко І., Овсянненкова Є., Тесленко О., К.: Наш формат, 2017. – 1 том., 568 с.</p> <p>12. Романовська Д.Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: навч. посібник. Чернівці: 2014. 133 с.</p> <p>13. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: 2022. 600 с.</p> <p>14. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Київ: 2018. 156 с.</p> <p>15. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця: 2019. 342с.</p> <p><u>Інформаційні джерела :</u></p> <p>1. Українські підручники он-лайн: http://pidruchniki.ws/</p> <p>2. Бібліотека психологічної літератури: http://psylib.kiev.ua</p> <p>3. Веб-сайт Національної бібліотеки України ім. В.І.Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua/</p> <p>4. Аптечка психологічної самодопомоги . URL: https://drive.google.com/file/d/1vsx3yPp9ELusAJKFy1497bMG_1qwtYO_/view?usp=drivesdk</p> <p>5. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/</p> <p>6. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам URL: https://drive.google.com/file/d/1fdVcReH5vn8d03ihNbP1uRoBN8GALNSu/view</p> <p>7. Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни. Київ 2023. URL: https://drive.google.com/file/d/1opvyIpcLk43ULboyRW3PIK1mw3Pov1NU/view?usp=sharing</p>
Політика освітнього компоненту	
Організація навчання	<u>Положення про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти</u> Відвідування лекційних і практичних занять, проведення консультації перед екзаменом, виконання самостійної роботи, тестування, організація позааудиторної роботи тощо.
Відпрацювання пропусків занять	Відпрацювання пропущених занять з поважних та неповажних причин здійснюється на кафедрі права щосередини з 15:30 по 16:30 шляхом проведення викладачем опитування здобувача за темою в усній або письмовій формі або виконання тестових завдань з відповідної теми в системі дистанційної освіти MOODLE.
Допуск до підсумкового	Підсумковий контроль-екзамен. До екзамену допускаються всі здобувачі, які набрали за результатами поточної роботи протягом семестру 60 балів.

контролю	<p>Результат підсумкового контролю (екзамен) з освітнього компоненту для здобувачів очної форми навчання визначається як середньоарифметична сума балів поточної роботи та екзамену.</p> <p>Кращим здобувачам, які повністю виконали програму з освітнього компоненту, виявили активність в науково-дослідній роботі за відповідною тематикою, стали призерами студентських олімпіад, виступали на конференціях та за результатами поточної роботи набрали 90 і більше балів, науково-педагогічний працівник має право виставити результат екзамену без опитування (при усному екзамені) чи виконання екзаменаційного завдання (при письмовому екзамені).</p>
Академічна доброчесність	<p>Для забезпечення академічної доброчесності здобувачам вищої освіти необхідно дотримуватись <u>Положення про академічну доброчесність науково-педагогічних, педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти</u></p>
Інші складові політики компоненту	<p>1. Здобувач зобов'язаний: добросовісно готуватися до усіх видів поточного та підсумкового контролю з дисципліни; бути активним на практичних заняттях; бути толерантним у спілкуванні з викладачем та одногрупниками, зокрема впродовж обговорення дискусійних питань на практичних заняттях.</p> <p>2. Здобувачам заборонено користування мобільним телефоном, планшетами чи іншими інформаційно-комунікативними технологіями впродовж опитування та виконання контрольних письмових завдань.</p> <p>3. У випадку порушення норм академічної доброчесності впродовж виконання завдань поточного чи підсумкового контролю, здобувач отримує «0» балів.</p> <p>4. Здобувачі вищої освіти повинні неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку, інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.</p>

Затверджено на засіданні кафедри права протокол № 01 від 22.01.2024

Науково-педагогічний працівник



Олена БЕССАРАБА

Завідувач кафедри



Тетяна СУХОРЕБРА