

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Освітньо-професійна програма	Психологія забезпечення ментального здоров'я
Кафедра	Клінічної психології
Семестр	1-й семестр
Кількість кредитів	3.0 кредити ЄКТС
Форма контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Розробники курсу	Тетяна Ряховська
Контактна інформація	TLRyakhovska@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

	<p>Цей курс покликаний сприяти усвідомленню сутності позитивного погляду на життя та розвитку навичок для підтримки ментального здоров'я.</p> <p>Теоретична частина курсу розглядає ментальне здоров'я як основу психологічного благополуччя особистості та аналізує сам феномен психологічного благополуччя в сучасній психології. Здобувачі отримують системне розуміння природи ментального здоров'я, його ролі в адаптації та самореалізації, а також факторів, що на нього впливають.</p> <p>Практична частина курсу сфокусована на застосуванні отриманих знань до реальних життєвих сценаріїв. Курс охоплює питання діагностики, підтримки та відновлення ментального здоров'я, розробки стратегії його промоції, а також спрямований на формування навичок для проведення психологічних консультацій та просвітницької роботи.</p>
	<p>Метою освітньої компоненти є: формування цілісної системи знань та практичних навичок діагностики, підтримки та відновлення ментального здоров'я і психологічного благополуччя особистості.</p> <p>Завданнями освітньої компоненти є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сформуванню системне розуміння природи ментального здоров'я, його ролі в адаптації та самореалізації особистості, а також факторів, що на нього впливають; – Навчити застосовувати принципи системного та мультидисциплінарного підходів для вирішення практичних завдань з підтримки, збереження та відновлення ментального здоров'я. – Розвинути аналітичні навички та професійне мислення для розробки стратегій промоції ментального здоров'я та психологічного благополуччя.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості.

Лекція 1. (4 год) Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Інтерпретація феномену «ментальне здоров'я», детермінанти та чинники, що сприяють його збереженню. Проблематика ментального здоров'я. Внесок представників гуманістичного й психоаналітичного напрямків психології у розуміння поняття ментального здоров'я. Критерії та рівні ментального здоров'я.

Психологічне благополуччя. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки. Спосіб життя, як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі. Поведінка, як основна детермінанта ментального здоров'я. Стиль життя.

Лекція 2. Резилієнтність особистості як психологічний феномен. Феномен резилієнтності у психології. Фактори психологічної стійкості. Ресурси для підтримки психологічної стійкості. Типи резилієнтності. Модель резилієнтності особистості.

Лекція 3. Синдром відкладеного життя. Синдром відкладеного життя, як психологічний феномен. Основні маркери синдрому відкладеного життя. Психологічні чинники та наслідки синдрому відкладеного життя. Стадії синдрому відкладеного життя.

Лекція 4. Стрес і ментальне здоров'я. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. Природа стресу. Типи стресу. Симптоми стресу. Джерела стресу. Стрес у контексті особистості. Вимірювання стресу. Фактори, що сприяють схильності до стресу. Модератори стресу. Вплив стресу на ментальне здоров'я та психологічне благополуччя.

Лекція 5. Феномен навченої безпорадності та теорія оптимізму. Поняття безпорадності та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології. Вроджені передумови і зовнішні чинники формування особистісної безпорадності. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особистості. Література [1-3,10,23]

Лекція 6. (4 год) Вплив історичних та соціокультурних факторів на ментальне здоров'я. Вплив історичної ситуації на ментальне здоров'я. Психосоціальні стреси та розлади ментального здоров'я. Вплив соціокультурних факторів на клінічні прояви психічних та поведінкових розладів. Релігійна ідеологія та ментальне здоров'я. Вплив сім'ї та виховання на ментальне здоров'я.

Тема 2. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Особливістю курсу є дистанційний (MOODLE) формат опанування.

Політика курсу включає наступні компоненти, виконання яких безпосередньо впливає на підсумкове оцінювання самостійної роботи та виконання умов академічної дисципліни:

- Обов'язкове прослуховування завантажених матеріалів лекцій, з урахуванням порядку вивчення розділів курсу.
- Обов'язкове відвідування практичних контактних занять з включеною камерою та активною участю в обговоренні питань піднятих під час заняття.
- Дотримання встановлених дедлайнів при виконанні завдань.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми поточного контролю та оцінювання

Практичні задачі (10) Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 3 бали.

Контрольний тест. Тест включає 10 питань, які орієнтовані на глибоке засвоєння матеріалу, що вивчається. Час виконання тестового завдання – 10 хв. Максимальна сума балів – 5 (0.5 бали: за кожен правильну відповідь).

Індивідуальна навчально-дослідна робота – реферат. Тема реферату обирається із переліку

запропонованих тем, або визначається самостійно та затверджується викладачем курсу. Викладене розуміння реферату як цілісного авторського тексту визначає критерії його оцінювання: актуальність теми, новизна змісту; обґрунтованість вибору джерел; ступінь розкриття сутності питання; оформлення висновків; дотримання вимог до оформлення; академічна доброчесність.

Групова навчально-дослідна робота – доповідь. Дозволяє набути навичок дослідної роботи по темі курсу, аналізувати й закріплювати теоретичний матеріал, оволодівати навичками публічного виступу, презентації, дискусії, аргументації та переконання. Практичне заняття проводиться у форматі навчальної конференції. Доповідь подається в усній (в супроводі візуального контенту у вигляді презентації) та письмовій формі (конспект). Усна форма: студент повинен чітко і лаконічно проінформувати аудиторію про тему і мету доповіді, викласти всю отриману в процесі дослідження інформацію і підвести підсумки виконаної роботи. Час усної доповіді 10 хв. Письмова форма: подається у вигляді систематизації актуальної на сьогоднішній день інформації по питанню, що висвітлюється (формат – конспект). Обсяг письмової доповіді від 2 до 5 друкованих сторінок. Критерії оцінювання враховують самостійний пошук, відбір та систематизацію інформації, розкриття питання (проблеми), ознайомлення студентської аудиторії з цією інформацією (подання інформації), її аналіз та узагальнення, оформлення, повні відповіді на запитання аудиторії.

Форма підсумкового семестрового контролю:

Підсумкова оцінка самостійної роботи. Враховує вивчення навчальної та наукової літератури; матеріалів лекцій, з урахуванням порядку вивчення розділів курсу, що знаходяться у суворій логічній послідовності; систематизацію прочитаного матеріалу; підготовку до контрольних тестів та заліку; виконання практичних завдань.

Виконання умов академічної дисципліни. Вчасне виконання практичних завдань, реферату та контрольних тестів з дотриманням всіх вимог: ступінь розкриття сутності питання; оформлення власних висновків; дотримання вимог до оформлення; академічна доброчесність при виконанні практичних завдань, реферату та складанні контрольного тесту. Оцінювання виконання умов академічної дисципліни базується на комплексному підході, що включає своєчасність, якість та академічну доброчесність.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (8 год.) та практичних (12 год.)/практичних контактних занять (8 год.), організації самостійної роботи студентів (62 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних завдань), а також інтерактивні техніки та методики.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Підручники:

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Редакційно-видавничий відділ "Вежа", Луцьк, 2009
2. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Центр учбової літератури, Київ, 2018

3. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості. Видавництво Людмила, Київ, 2021

Навчальні посібники:

4. Браун, Б. Атлас серця. Карти для подорожей до себе та одне до одного. Київ: Книголав, 2022.
5. Брене, Б. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. Київ: Наш Формат, 2019.
6. Ван дер Колк, Б. А. Тіло веде лік: як зцілити психотравму. Харків: Віват, 2023.
7. Гейз, С., Сміт, С. Перезавантаження мозку. Вийди із замкнутого кола тривоги та сумнівів. Київ: Наш Формат, 2021. (Про терапію прийняття та відповідальності - АСТ, третя хвиля КПТ).
8. Готтман, Дж., Сільвер, Н. 7 принципів щасливого шлюбу. Київ: Форс, 2021.
9. Гоулман, Д. Емоційний інтелект. Київ: Віват, 2018.
10. Двек, К. Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху. Київ: Наш Формат, 2017.
11. Егер, Е. Вибір. Прийняти можливе. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021.
12. Еріксон, Е. Г. Дитинство і суспільство. Київ: Основи, 2000.
13. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психологія стрес-менеджменту: навчальний посібник. Київ, 2021.
14. Коссак, Г. М. Нейробиологія для чайників. Київ, 2023.
15. Ленгле, А. Достукатися до життя. Екзистенційний аналіз депресії. Київ, 2018.
16. Майерс, Д. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2015.
17. Мак-Гонігал, К. Стрес як сила. Як перетворити стрес на джерело енергії та особистого зростання. Київ: Наш Формат, 2021.
18. Негода, К. Стійкість до стресу: Практичні поради для розвитку резиліентності. Київ: Генеза, 2023.
19. Роджерс, К. Р. Про становлення особистості: погляд психотерапевта. Київ: Юніверс, 2009.
20. Розенберг, М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Київ: Софія, 2020.
21. Сапольскі, Р. Чому зебри не страждають на виразку. Повний довідник зі стресу. Київ: Наш Формат, 2021.
22. Саутвік, С., Чарні, Д. Стійкість: наука опанувати найбільші виклики життя. Київ, 2023.
23. Селігман, М. Е. П. Навчена безпорадність: як подолати депресію та стрес. Київ, 2020.
24. Селігман, М. Е. П. Нова позитивна психологія: науковий погляд на щастя і сенс життя. Київ: Наш Формат, 2023.
25. Файн, К. Тестостерон Рекс. Міфи про нашу гендерну сутність. Київ: #книголав, 2018.
26. Франкл, В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017.

Інформаційні ресурси:

27. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».
28. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (nbuv.gov.ua): Доступ до українських наукових журналів та авторефератів.
29. Наукові статті з баз даних (Scopus, Web of Science) за ключовими словами: mental health, resilience, stress, well-being.
30. Статті та публікації на сайті Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.
31. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.). – 2020. (Для оформлення цитувань та списку літератури в есе).
32. Google Scholar (scholar.google.com): Пошук наукових статей та книг.
33. PsycARTICLES, PsycINFO, Scopus, Web of Science: Провідні міжнародні бази даних наукових публікацій.