

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної психології

Силабус курсу

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

Обсяг	3 кредити (90)
Семестр, рік навчання	2 семестр 1 рік навчання
Дні, час, місце	Оффлайн
Викладач (-і)	Курова Анастасія Володимирівна
Контактний телефон	
E-mail	a.kurova@onu.edu.ua
Робоче місце	кафедра соціальної психології
Консультації	Онлайн-консультації. Платформа zoom Оффлайн-консультації. Кафедра соціальної психології
Комунікація	Здійснюється он-лайн через очні зустрічі, Google Classroom, месенджери та електронну пошту Здійснюється офф-лайн в аудиторії на заняттях та під час консультацій в університеті

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предмет дисципліни вивчення	Навчальна дисципліна «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини» вивчає основні теоретичні концепції про психічне здоров'я людини, практичні вміння та навички збереження та підтримки власного психічного здоров'я.
Місце дисципліни в освітній програмі:	Обов'язкова дисципліна Пререквізити: Історія, концепції та сучасні досягнення психологічної науки. Постреквізити: Педагогіка та інноваційні технології викладання у вищій школі, Методи, аналіз та презентація результатів наукових досліджень в психології
Мета курсу.	Засвоєння здобувачами теоретичних концепцій, формування цілісного уявлення про психічне здоров'я людини, а також набуття практичних вмінь та навичок збереження та підтримки власного психічного здоров'я.
Завдання дисципліни:	- оволодіння здобувачами фундаментальними поняттями і принципами психології здоров'я; - вивчення особливостей сучасних концепцій та наукових поглядів щодо психічного здоров'я особистості; - формування цілісного уявлення про психічне здоров'я особистості та його детермінанти;

	<p>- володіння сучасними технологіями збереження та підтримки психічного здоров'я.</p>
<p>Компетентності</p>	<p>ІК. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.</p> <p>ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.</p> <p>СК2. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у психології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках, та забезпечувати якість виконуваних досліджень.</p> <p>СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності.</p> <p>СК6. Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності.</p> <p>СК7. Уміння толерувати невизначеність і доводити унікальність власного наукового пошуку в умовах інформаційного / цифрового суспільства.</p> <p>СК8. Здатність ефективно керувати власним часом та ресурсами, планувати і здійснювати оригінальне самостійне наукове дослідження в галузі психології, досягаючи поставлених цілей.</p> <p>СК9. Здатність розробляти та впроваджувати заходи щодо збереження та охорони психічного здоров'я.</p>
<p>Очікувані результати</p>	<p>РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології.</p> <p>РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.</p> <p>РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.</p>

	<p>РН4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.</p> <p>РН 12. Розробляти та застосовувати ефективні програми психопрофілактики та зміцнення психічного здоров'я у різних групах населення.</p>
--	---

ОПИС КУРСУ

Форми методи навчання	<p><i>i</i> Курс буде викладений у формі лекцій (<u> </u>12<u> </u> год.) та практичних (<u> </u>12 год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів (<u> </u>66<u> </u> год.). Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами:</p> <p>У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – словесні методи: лекція, пояснення, дискусія; – наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація; – методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, дискусії, підготовка презентацій і здійснення виступів перед аудиторією. <p>Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом, проходження онлайн курсів/тренінгів та виконання індивідуальних завдань: есе та підготовку доповідей-презентацій.</p> <p>Є можливість зарахування результатів неформальної освіти (варіанти та форми отриманні неформальної освіти прописано в робочій програмі).</p>
Зміст навчальної дисципліни	<p>Тема 1. Психічне здоров'я як базова категорія.</p> <p>Тема 2. Співвідношення понять «психічне» та «психологічне» здоров'я.</p> <p>Тема 3. Основні предиктори психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності.</p> <p>Тема 4. Методи дослідження психічного здоров'я особистості.</p> <p>Тема 5. Технології збереження психічного здоров'я в сучасних умовах.</p>
Перелік рекомендованої літератури	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. 2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. 3. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи: журнал. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565-575) 4. Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. Габітус: «Гельветика». Випуск 32. 2021. С. 198-202. 5. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Вип. 4. 2021. С. 51-56.

6. Курова А.В. Психологічні особливості емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю молоді в умовах невизначеності. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 1 (24). 2022. С. 53-61.
7. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 87-91.
8. Курова А.В. Толерантність до невизначеності як предмет дослідження в сучасній психологічній науці. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*. Вип. 9(55) 2025. С. 1344-1356.
9. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с.
10. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги - ХХІ, 2019. 295 с.
11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 160 с.
12. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2019. 156 с.
13. Савчин, М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. - Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.
14. Kurova A. & all. Organizational and Economic Aspects of Improving the Process of Managing the Educational Activities of a Higher Education Institution in the Conditions of the Socio-Economic Development of the Country. *Review of Economics and Finance*, 2023, 21(1). Pp. 642–646. (Scopus).
15. Oksana Kononenko, Ihor Popovych, Anatoliy Kononenko, Viktoriia Stynska, Oleksandra Kachmar, Liubov Prokopiv, Halyna Katolyk. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age *Revista Inclusiones/Volumen 7 – Número 3 – Julio/Septiembre 2020.*- pp. 98-116 (Web of Science).

Електронні інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова <http://lib.onu.edu.ua/>
2. Науковий журнал «Психологія та соціальна робота» <http://lib.onu.edu.ua/psychologyua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <http://nbuv.gov.ua>
4. Національна психологічна асоціація <https://www.npa-ua.org/>
5. Українська психологічна асоціація <https://www.upa.guru>
6. World Health Organization <https://www.who.int/home>
7. American Psychological Association (APA) <https://www.apa.org/>

ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль здійснюється наступними методами:

- опитування за програмним матеріалом, який викладається на лекціях;
- обговорення дискусійних питань, що розглядаються на практичних заняттях;
- відпрацювання практичних навичок;

- оцінювання виконання самостійної роботи;
- Форма підсумкового контролю – іспит. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час підсумкового контролю (іспит).

Схема розподілу балів:

Максимальна кількість балів за поточний контроль - 70.

Максимальна кількість балів за підсумковий контроль – 30.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на практичних заняттях та при виконанні самостійної роботи.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

Повторне складання іспиту з метою покращення оцінки не допускається.

Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	максимум
Усний контроль	Опитування	1 бал	10
Практичний контроль	Робота на практичних заняттях	5 балів	50
Індивідуальне самостійне завдання	Презентація Реферат Есе Практичне завдання	10 балів	10
Підсумковий контроль (Іспит)			30
Разом за дисципліну			100

Самостійна робота здобувачів.

форми	методи контролю	строки здачі завдань
Підготовка презентації	<u>презентація</u>	<i>Студент обирає на вибір одну з форм самостійної роботи. Тему та строк виконання обговорює з викладачем.</i>
Складання реферату, доповідь	<u>Реферат</u> <u>доповідь</u>	
Виконання практичного завдання	<u>звіт</u>	
Написання есе	<u>Есе</u>	<i>Здобувач обирає тему і пише аргументоване есе</i>

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максим. к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Реферат-доповідь	2	відповідність змісту доповіді здобувача та/або оригінальність представлення відповідному навчальному матеріалу.
Презентація	2	відповідність змісту презентації здобувача та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Есе	2	здатність продемонструвати творчий підхід та креативність мислення, вміння аргументувати власну думку.
Практичне	4	Самостійність та змістовність виконання практичного

завдання	завдання та його відповідність поставленим цілям.
----------	---

ПОЛІТИКА КУРСУ

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання</i>	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання іспиту можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І.І.Мечникова http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf . У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.
<i>Політика щодо відвідування та запізень:</i>	Відвідування практичних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., військовий стан, епідемії, хвороба здобувача, стажування за академічною мобільністю та ін.) навчання може відбуватись дистанційно в он-лайн формі за графіком погодженим із викладачем.
<i>Мобільні пристрої</i>	Дозволяється використання мобільних пристроїв на практичних заняттях за необхідності групової роботи у спеціальних Додатках.
<i>Поведінка в аудиторії:</i>	Всі здобувачі беруть активну участь у всіх заняттях: опитуваннях, дискусіях, під час практичних занять. Виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми. Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємодопомоги.