




Силабус навчальної дисципліни
«Практикум з ментального здоров'я»
Освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента ОП
Курс	1 (перший)
Семестр	1 (перший)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити /120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Вивчення чинників які впливають на ментальне здоров'я особистості та методів які допомагають збереженню ментального здоров'я.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Курс спрямований на розвиток у здобувачів знань, умінь та навичок збереження особистісного здоров'я та збереження здоров'я клієнтів
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p>ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.</p> <p>ПРН12. Володіти техніками надання психологічної допомоги особам, які знаходяться в кризовій ситуації, постраждали від соціальних, техногенних, авіаційних, військових, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси тощо.</p> <p>ПРН13. Створювати ефективні моделі поведінки, спрямовані на досягнення особистістю соціальних і професійних вершин.</p> <p>ПРН14. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку</p>
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	<p>ІК Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень, здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.СК5. Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології. СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах. СК11. Готовність до пошуку інноваційних шляхів підвищення ефективності психологічної культури в цілому та психологічного захисту населення зокрема. СК14. Здатність до професійного самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку.</p>
Навчальна логістика	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Ментальне здоров'я особистості. Складові здоров'я людини та їх характеристика. Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.</p>

	<p>Основні показники здоров'я людини Характеристика поняття «здоров'я». Фактори, що впливають на здоров'я людини. Характеристика суспільного здоров'я країни. Поняття про чинники ризику та їх вплив на збереження здоров'я людини. Поняття про здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Сутність здорового способу життя та умови його формування. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасному суспільстві. Психічні аспекти здоров'я людини. Визначення психічного здоров'я людини. Структура психічного здоров'я людини. Емоційне, інтелектуальне та особистісне здоров'я людини. Емоції та їх вплив на здоров'я людини. Позитивні та негативні емоції. Вплив емоційних станів на здоров'я людини. Невроз, неврастенія, істерія. Паніка та її вплив на здоров'я особистості. Психосоматичні захворювання як реакція організму на стрес. Психосоматичні захворювання та їх особливості. Психологічна характеристика стресу. Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Здатність до збереження індивідуального здоров'я за рахунок самоорганізації. Здатність до саморозвитку, саморегуляції.</p> <p>Види занять: лекції, практичні заняття</p> <p>Методи навчання: робота в малих групах, семінар-дискусія, мозкова атака, презентація, рольова гра, методи активної взаємодії</p> <p>Форми навчання: очна, заочна</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Знання з загальної психології, психологічної служби, соціальної психології, психофізіології</p>
<p>Пореквізити</p>	<p>Знання можуть бути використані при проходженні переддипломної практики та написанні кваліфікаційної роботи</p>
<p>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ</p>	<p>Навчальна та наукова література:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ – Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 430 с. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25834 • Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. • Проскурка Н. М. Взаємозв'язок емоцій та здоров'я людини // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і соціальна робота як ресурси розвитку особистості й суспільства», 24 листопада 2022 року (м. Чернівці). С.142-145. • Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В. та ін. Запобігання та протидія домашнього насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник. К.: ФОП Нічого С.О. 2020. 196 с. URL: http://surl.li/bzmuu • Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд.: Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022. https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f • Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: Посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформомою Career Hub у

	<p>рамках програми «Мріємо та діємо». URL : https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-IXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view</p> <ul style="list-style-type: none"> Перша психологічна допомога: посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. 104 с. URL: http://surl.li/gxiss
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	 <p>ПРОСКУРКА НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА Посада: доцент Вчений ступінь: кандидат психологічних наук Профайл викладача: https://scholar.google.com.ua/citations?user=Th2VW5MAAAAJ&hl=uk Тел.: 406-75-40 E-mail: nataliia.proskurka@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	