**Міністерство освіти і науки України**
**Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**
**Навчально-науковий інститут педагогіки і психології**
**Кафедра психології**

# СИЛАБУС
**освітнього компоненту**

# ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

| | |
|---|---|
| **Назва освітнього компоненту** | **ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ** |
| **Веб-сайт для освітнього компоненту** | http://du.luguniv.edu.ua/ |
| **Цикл підготовки** | Цикл професійної підготовки |
| **Тип ОК** | Обов'язковий |
| **Рік навчання/ Семестр (семестри)** | 1/1 |
| **Мета й завдання освітнього компоненту** | **Мета освітнього компоненту «Основи ментального здоров'я людини» -** формування у здобувачів вищої освіти фундаментальних уявлень про поняття та структуру ментального здоров'я, вплив психосоціальних чинників на ментальне здоров'я особистості, методи корекції та засоби його збереження, розвитку. Сформувати у здобувачів вищої освіти готовність організовувати та надавати психологічну підтримку з використанням сучасних психотехнологій.<br>***Завдання курсу:***<br>● сформувати у здобувачів вищої освіти уявлення про ментальне здоров'я та головні психосоціальні чинники впливу на ментальне здоров'я людини.<br>● ознайомити здобувачів вищої освіти з сучасними технологіями психологічної підтримки людини в умовах складних життєвих ситуацій та опанувати алгоритми їх застосування.<br>● розвинути навички стабілізації ментального здоров'я людини, яка знаходиться в кризових умовах або/та надзвичайних ситуаціях.<br>● сформувати у здобувачів вищої освіти навички моделювання ефективних технологій підтримки ментального здоров'я. |

<table>
<tr><td>Тривалість освітнього компоненту</td><td>3 кредити, 90 годин<br>Лекції – 12 год. (денна форма навчання), 10 год. (заочна форма навчання)<br>Практичні заняття – 10 год. (денна форма навчання), 6 год. (заочна форма навчання)<br>Самостійна робота – 68 год. (денна форма навчання), 74 год. (заочна форма навчання)</td></tr>
<tr><td>Результати навчання</td><td>
Вивчення ОК сприяє:<br>
Формуванню інтегральної компетентності: здатності розв’язувати складні професійні задачі і проблеми у галузі психології або у процесі навчання, що передбачає організацію та проведення самостійного наукового дослідження та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.<br>
Набуттю загальних компетентностей:<br>
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.<br>
ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.<br>
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.<br>
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).<br>
ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.<br>
Набуттю фахових компетентностей:<br>
СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.<br>
СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.<br>
СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.<br>
СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.<br>
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.<br>
У результаті засвоєння курсу здобувачі вищої освіти зможуть:<br>
програмних результатів навчання:<br>
ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.<br>
ПР6. Обґрунтовувати, розробляти просвітницькі матеріали, дослідницькі або творчі проекти та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати результати та якість.<br>
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищенням кваліфікації.<br>
ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності. Організовувати освітній процес на гуманістичних засадах.<br><br>
<table>
<tr><th colspan="3">Методи навчання та форми контролю</th></tr>
<tr><th>ПР</th><th>Методи викладання та навчання</th><th>Методи оцінювання досягнення ПР</th></tr>
<tr><td>ПР4</td><td>Лекція-проблемна, наукова дискусія, мозковий штурм, виконання індивідуальних науко-дослідних завдань</td><td>Поточний контроль: розв’язання практичних ситуацій, підбір психопрофілактичних технологій, програвання навчальних ситуацій,</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| | | самоконтроль.: перевірка самостійної роботи, письмова контрольна робота. **Семестровий контроль** залік. |
| ПР6 | Наукова дискусія, брейнстормінг, написання аналітичного ессе, бібліографічний аналіз, написання наукової статті, аналіз наукової статті, пояснення, бесіда робота в малих групах, | **Поточний контроль**: презентація, доповідь, схематичний конспект, розробка буклету, розв'язання пізнавальних завдань, самоконтроль. перевірка самостійної роботи, письмова контрольна робота. **Семестровий контроль**: залік. |
| ПР8 | Лекція, бесіда, пояснення, аналіз нормативних документів, вирішення психологічних задач, аналіз кейсів, наукові дебати | **Поточний контроль**: презентація, доповідь, схематичний конспект, розробка буклету, розв'язання пізнавальних завдань, самоконтроль, перевірка самостійної роботи, письмова контрольна робота. **Семестровий контроль**: залік. |
| ПР910 | Лекція-проблемна, вирішення психолого-педагогічних задач, аналіз відеоматеріалів, дискусія, створення ситуацій пізнавальної новизни та зацікавленості, методи інтерактивного навчання, ілюстрація, консультація. | **Поточний контроль**: доповідь, схематичний конспект, кейс-вправи, презентація, підбір та виконання вправ відповідно до теми заняття, самоконтроль, перевірка самостійної роботи, письмова контрольна робота. **Семестровий контроль**: залік. |

Після опанування **освітнього компоненту** здобувачі вищої освіти мають **знати:**

- основні концепції ментального здоров я людини
- головні психосоціальні чинники впливу на ментальне здоров'я людини.
- основні сучасні технолог психологічної підтримки людини в умовах складних життєвих ситуацій та опанувати алгоритми їх застосування;

**Уміти:**

- аналізувати результати психологічної діагностики та спостережень за ментальним здоровям різних верств населення та робити психологічний прогноз
- застосовувати сучасні технології психосологічної підтримки людини в умовах складних життєвих ситуацій
- оцінювати ступінь складності завдань підтримки ментального здоров'я

| | |
|---|---|
| | людини та приймати рішення про звернення за допомогою,<br>● враховувати етичні принципи в процесі діагностики та підтримки ментального здоров'я людини.<br>***Soft skills:*** - навичка системного мислення, здійснювати узагальнення; здатність конкретизувати теоретичні знання при аналізі конкретних життєвих проблем та розміщувати їх у мережі взаємодії з здобувачами освіти, змістовна рефлексія, ня; саморефлексія, критичне мислити, комунікабельність, вміння працювати в групі (в тому числі – у парній роботі), здатність порозумітись, вміння виступати перед аудиторією, уміння аргументувати свою думк; уміння прогнозувати; здатність знаходити та приймати рішення в критичній ситуації; володіння а активного слухання, управління стресовими станами. |
| **Теми** | **Тема 1. Теоретичні аспекти вивчення особливостей ментального здоров'я особистості.** Всеукраїнська програма ментального здоров'я, мета та завдання. Аналіз поняття «ментальне здоров'я». Маркери ментального здоров'я особистості. Особливості розвитку ментального здоров'я людини під кутом розуміння різних психологічних шкіл та напрямів. Вплив генетичних, психічних, соціальних, екологічних, економічних, політичних чинників на ментальне здоров'я особистості. Симптоматика ментальних розладів здоров'я, перші ознаки (за визначенням ВООЗ). Характеристика станів ментального здоров'я (стійкий, реактивний, вразливий). Основні положення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні, розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. N 1018-р.<br>**Тема 2. Вплив кризових ситуацій на ментальне здоров'я особистості.** Психологічний зміст кризових ситуацій. Класифікація криз, їх ознаки та особливості впливу на ментальне здоров' людини. Ключові поняття кризової ситуації: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Симптоми ПТСР. Кризовий стан та форми його перебігу. Характеристика типів ставлення до кризової ситуації: ігнорувальне, перебільшувальне, демонстративне, волюнтаристське, продуктивне та правила психологічної допомоги (Т. Титаренко). Типологія життєвих криз (П. Горностай). Особливості організації соціально-психологічного супроводу кризової особистості та його етапи. Принципи та провідні методи кризової інтервенції (Л.Сафонова). Психологічний дебрифінг Д. Мітчела, мета та завдання.<br>**Тема 3. Психологічні засоби підтримки ментального здоров'я учасників бойових дій.** Бойова психічна травма та її наслідки для психіки (O. Paul, M. Fossey, S.Freeth, H. Hughes). Психологічні чинники подолання психотравмуючого впливу стрес-факторів бойової обстановки (E. Foa, A. Ehlers, D. Clark, D. Tolin, R.Webster). Роль самоефективності у подоланні ПТСР учасників бойових дій (Z.Solomon, R.Benbenishty,M.Mikulincer). Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». Види, форми та рівні надання психологічної допомоги учасникам бойових дій та членам їх сімей. Психоедукація та психогігієна як напрями системної психологічної допомоги військовослужбовцям. Трирівнева модель надання психологічної допомоги (соціально-психологічна підтримка та супровід; психологічна реабілітація; комплексна медико-психологічна реабілітація).<br>**Тема 4. Психологічні засоби мінімізації травмівного досвіду дітей та підлітків.** Особливості ментального здоров'я дітей та підлітків в умовах війни з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей, організація психологічної допомоги. Булінг як проблема сучасності та психологічні механізми протидії йому. Наслідки булінгу для психіки індивіда. Напрямки превентивної роботи та основні завдання корекційної роботи з жертвами шкільного цькування. Психологічний супровід дітей, які зазнали |

| | |
|---|---|
| | насильства. Актуальні та відтерміновані наслідки насильства для психіки неповнолітніх, методи надання психологічної допомоги. Алгоритм індивідуальної та групової роботи з дітьми - жертвами сімейного насилля. Ігротерація, казкотерапія - ефективні засоби корекції психотравми у дітей.<br>**Тема 5. Психологічна допомога найуразливішим верствам населення.** Особливості психологічного супроводу біженців та внутрішньо переміщених осіб. Основні проблеми вимушених переселенців та шляхи їх подалання. Психологічні методи роботи: мотиваційне інтерв'ювання; директивне консультування; проблемно-орієнтоване консультування. Психоедукація як сучасна форма роботи груп підтримки. Основні завдання комплексної реабілітації полонених та постраждалих від тортур. Інтегративні моделі психологічної допомоги (Сербія, Грузія, Україна). Рівні професійного вигоряння (напруження, резистенція, виснаження) та особливості надання психологічної допомоги особистості. Шість складових ментального здоров'я (В. Франкл).<br>**Тема 6. Посткризове відновлення ментального здоров'я особистості, стрес-менеджмент.** Посттравматичне зростання особистості як результат пережитої травми. Опитувальник посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. Tedeschi, L.Calhoun, 1996). Пережита травма як джерело розвитку особистості. Фасилітація посттравматичного зростання М. Селігмана. Соціальна підтримка - важливий засіб посткризового відновлення ментального здоров'я особистості. Позитивний рефреймінг та когнітивне переструктурування – психологічні методи роботи з психотравмою (А. Век, M. Lachman, S. Weaver, M.Bandura). Категорії клієнтів з різним рівнем стресостійкості (T. Hopson). Психотренінг розвитку стресостійкості особистості. |
| **Орієнтація (на кого розрахований ОК)** | ОК спрямований на здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» |
| **Резюме викладача** | **Репкіна Наталія Володимирівна –** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології<br><br>https://docs.google.com/document/d/1XkhUKSHn0uhTL8cgY8b-kvSmCWjoaIUo/edit?usp=drive_link&ouid=114193813964856786451&rtpof=true&sd=tru |
| **Інформація для підтримання зв'язку з викладачем** | E-mail: – nvrepkina @gmail.com<br>Тел.: +380963563848 |
| **Попередня підготовка** | Освітній компонент є автономним та не залежить від попередньої академічної та професійної підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Для ефективного опанування освітнім компонентом, бажано володіти базовими знаннями в галузі соціальних та поведінкових наук. |
| **Як навчатися?** | Освітній компонент практично орієнтований, але містить багато складних теоретичних положень, тому побудований на принципах активного навчання (інтерактивні лекції, лекції-проблемні, виконання практичних завдань, як групових, так й індивідуальних (дискусії та дебати; мозковий штурм, вирішення психологічних проблемних задач, аналіз наукової та навчальної літератури, конспектування, |

| | |
|---|---|
| | бібліографічнтй аналіз, , написання ессе, написання наукової тез або статті, , саморефлексія та взаємоконтроль.<br>консультації тощо.<br>1) лекція – логічно вивершений, науково обґрунтований і систематизований виклад наукового або науково-методичного питання, ілюстрований, за необхідності, засобами наочності та демонстрацією дослідів. Лектор зобов'язаний дотримуватися робочої програми навчальної дисципліни щодо тем лекційних занять. Для методичного забезпечення проведення лекцій викладач повинен мати лекції в електронному варіанті;<br>2) практичне заняття – організаційна форма навчального заняття, на якому викладач організовує детальний розгляд здобувачами вищої освіти окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння й навички їх практичного застосування шляхом виконання практичних завдань. Викладач повинен мати методичні рекомендації до проведення практичних занять (практичні завдання для виконання в аудиторії, практичні завдання для самостійного опрацювання та методичні поради щодо їх виконання, список літератури);<br>4) індивідуальне навчальне заняття – це організаційна форма навчального заняття, яке проводять з окремими здобувачами вищої освіти для підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття індивідуальних творчих здібностей. Індивідуальні навчальні заняття організовують за окремим графіком, затвердженим завідувачем кафедри;<br>5) консультація – це організаційна форма навчального заняття, під час якої здобувач вищої освіти отримує відповіді від викладача на конкретні запитання чи пояснення щодо теоретичних положень або аспектів їх практичного застосування. Консультація може бути індивідуальною або проводитися для групи здобувачів вищої освіти залежно від того, чи викладач консультує здобувачів вищої освіти з питань, пов'язаних з виконанням індивідуальних завдань, чи з теоретичних питань освітнього компонента.<br>**Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, відбувається за процедурою визнання результатів навчання в ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» https://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/poloj_poryadok_res_osvita.pdf** |
| **Навчальні матеріали** | ***Базові***<br>1. Губенко І.Я., Карнацька О.С. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник/ І. Губенко. – Київ: ВСВ «Медицина», 2021. – 312с.<br>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. Назва дисципліни<br>3. Климчук В. and Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах. Посібник для місц. коорд. органів. В-во: MH4U. – 2021. – p.31.<br>4. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text<br>5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с. |

6. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.
Режим доступу: https://znayshov.com/News/Details/navchalno-metodychni_posibnyky_dlia_pedahohichnykh_pratsivnykiv/22
7. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022. – 600 с. 4. Марута, Н.О., Юр'єва, Л.М. та ін.. Охорона психічного здоров'я. Строков Д. В., Харків. – 2022.
8. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс -ЛТД, 2018. – 160 с.
Режим доступу: https://www.academia.edu/37037543
9. Powell T. The mental health handbook: A cognitive behavioural approach. Routledge. – 2017.

**Допоміжні**

10. Гліченко О, Пашко Т . Консультування клієнтів під час надзвичайної ситуації: Рекомендації для працівників на місцях /Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2023. 20 с.
11. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практ. посіб. / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.
режим доступу https://znayshov.com/News/Details/navchalno-metodychni_posibnyky_dlia_pedahohichnykh_pratsivnykiv/23#news-pager-label

12. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : [монографія] / Г. М. Дубчак. – К. : Талком, 2017. –321 с.
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
14. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН Украї ни, 2023. 76 с.
15. Назмієв А. О. Відновлення в психологічній травмі. Емоційний інтелект як складник резильєнтності. Hard/soft skills фахівця нової генерації : матеріали регіональної наук.-практ. конф. (Лисичанськ, 27 лют. 2020 р.) / ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Лисичанськ : ФОП Єгорова О. Є., 2020. С. 203–209.
16. Назмієв А. О. Методи психосоціальної підтримки сімей ВПО та сімей демобілізованих військовослужбовців. Збройне насилля: сучасні процеси

світової глобалізації та їхній вплив на Україну: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Старобільськ, 8 квіт. 2021 р.). Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. С. 58–61.
17. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О. Вовчик-Блакитна, О.В. РудомінoДусятська [та ін.]; за ред. Ю.М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 330 с.
18. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. – Т. 1. – Київ, 2018. – 208 с.
19. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / за заг. ред. Л. Царенко. – Т. 2. – Київ, 2018. – 240 с.
20. Пашко Т. Вивчення психічних розладів:причини, симптоми та методи лікування/ № 6(40) (2024): Перспективи та інновації науки http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/12489
21. Пашко Т. Ательє резильєнтності: навчально-методичний посібник для фахівців допомагаючих професій. Полтава: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 103 с.
22. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Гірник А. М., Чернобровкіна В. А., – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 96 с. : іл., табл.
23. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.
24. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 174 с.
25. Репкіна Н.В., Рєпкін В.В. Стійкість особистості і стратегія освіти. // «Науковий журнал. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Проблеми кіберагресії» Том 1 Київ, 2012 ( с.111 - 121 )
26. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. Режим доступу:
27. Товстуха О. М. Форми психолого-педагогічної допомоги дітям, які перебувають у травмуючих ситуаціях. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. 2020. Вип 7 (338). С. 204 – 210.
28. Bateman, Anthony W., and Peter Fonagy, eds. Handbook of mentalizing in mental health practice. American Psychiatric Pub. – 2019.
29. Boyarin L. V., Borysiuk A.S., Zavatskyi Yu.A., Тоба M.V., Zavatskyi V.Yu. Psychology of human health: to statusing the problem in the coordinates of modern paradigms / Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2023. № 3 (62). С. 5-14

http://tpppjournal.com.ua/n62y2k23_tom_2_cont.html

| | |
|---|---|
| | 30. Boyarin L. V., Zavatskyi Yu, Natalia Zavatska N. Ye, Pobokina H. M., Fedorova O. V. Socio-psychological characteristics of self-fulfillment of youth and its resilience: internal and external dimensions. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. – № 2 (58). – С. 18-28.http://tpppjournal.com.ua/n58y2k22_a2.html<br>31. Dubchak H. Psychological Characteristics of Educational Stress of Modern Students / H. Dubchak // Social Welfare : Interdisciplinary approach. – 2019. – Vol. 9, No 2. – P. 90-104.<br>32. Kokun O., Dubczak H., Humeniuk H., Kodlubovska T., Kuprieieva O., Panasenko N. (2023). Schoolteachers´ Personal-Professional Health-Protecting Factors. Polski Merkuriusz Lekarski, 2023; LI, 3, 250-254. DOI: 10.36740/Merkur202303111.<br>33. Tovstukha O. Modern system of prevention of stress conditions in the military. European Science. 2024. № 3(sge29-03). С. 223–232.<br><br>**Інформаційні ресурси**<br>● Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України: https://mon.gov.ua<br>● Цифровий репозиторій ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»: http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/<br>● Офіційний вебпортал парламенту України https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index<br>● Національна бібліотека України http://www.nbuv.gov.ua/<br>● Наукова бібліотека ім. М. Максимовича http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/title4.php3<br>● Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія» https://library.ukma.edu.ua |
| **Необхідне устаткування** | Засоби електронного навчання (комп'ютер / ноутбук, планшет, смартфон). Мультимедійна аудиторія. Доступ до Інтернет, зокрема за допомогою Wi-Fi. Освітній портал (do.luguniv.edu.ua). Електронні ресурси бібліотеки університету. Наявність оболонки Moodl для роботи на освітньому порталі. |
| **Спільні / індивідуальні види навчальної діяльності** | *Лекція* (оглядова/тематична; лекція-бесіда, лекція-візуалізація)<br>*Практичні заняття* (презентація/дискусія/метод кейс-стаді/робота в малих групах/тренінгові заняття/виконання вправ та завдань/ самостійна робота з джерелами інформації/ складання структурно-логічних схем, опорних конспектів, вирішення проблемних психологічних задач)<br>*Виконання завдань блоку самостійної роботи* (складання структурно-логічних схем, таблиць різного типу, творча письмова робота/навчальне есе, підготовка рецензій, презентацій, написання тез та статті) |
| **Форми контролю** | Види контролю: поточний, семестровий. Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль, підготовка творчих завдань.<br>**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних і лабораторних занять і має на меті перевірку засвоєння здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни. Форми й засоби, а також відсоток поточного контролю в семестровій оцінці визначає викладач. |

| | |
|---|---|
| | **Семестровий контроль** здійснюють у формі заліку або іспиту, відповідно до навчального плану.за даним ОК - **залік**<br>Залік – це форма семестрового контролю, що полягає в оцінюванні засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу на підставі опрацювання ним лекційного матеріалу (якщо лекції передбачені навчальним планом), виконання передбачених робочою програмою освітнього компонента видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях, модульних контрольних робіт і завдань для самостійної роботи. Результати можуть бути зараховані як підсумок поточного контролю без додаткового опитування здобувачів.<br>**Максимальна оцінка з ОК** «Освітня діяльність психолога» **становить 100 балів.**<br>Здобувач вищої освіти протягом трьох робочих днів після оголошення результатів оцінювання може подати звернення про їх оскарження, якщо він вважає, що оцінка за екзамен / залік необ'єктивна або була порушена процедура проведення семестрового контролю.<br>Якщо здобувач вищої освіти, який отримав оцінку «не зараховано» або «незадовільно», у встановлений термін не скористався такою можливістю або його скаргу було обґрунтовано відхилено, він підлягає відрахуванню з університету за невиконання індивідуального навчального плану.<br>Оцінювання здобувачів вищої освіти базується на принципах студентоцентрованого навчання та здійснюється за національною та ECTS шкалою оцінювання на основі 100-бальної системи.<br>Виставлення оцінки за освітнім компонентом регламентується п. 3.8 Положення про організацію освітнього процесу в ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (https://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/polozhennia-pro-orhanizatsiiu-osvitnoho-protsesu.pdf )<br>У разі, якщо здобувач вищої освіти вважає оцінку за екзамен або залік необ'єктивною, він може подати звернення про оскарження результатів оцінювання відповідно до такої процедури «Процедура оскарження результатів семестрового контролю здобувача вищої освіти» http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/2_10_prots_zabezp_yakist_osvita_2020.pdf<br>Перескладання освітнього компонента відбувається за процедурою: https://drive.google.com/drive/folders/1-fjmNkUsfGJt4wP9esB0yoHDFiR3V853<br>Проведення факультативних занять для повторного оцінювання освітнього компонента відбувається за процедурою: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/2_3_prots_zabezp_yakist_osvita_2020.pdf) |
| **Критерії оцінювання (окремо для кожного виду діяльності)** | **ДЛЯ ДФН**<br>Елементи поточного контролю – 100 балів (50 балів – виконання завдань до практичних занять та модульної роботи, 50 балів – виконання завдань з самостійної роботи).<br>**ДЛЯ ЗФН**<br>Елементи поточного контролю – 100 балів (50 балів – виконання завдань до практичних занять та модульної роботи, 50 балів – виконання завдань з самостійної роботи). |

**ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

***Виконання завдань практичних занть, модульних робіт, самостійної роботи.***

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ**

***ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПРАКТИЧНИХ***

За умови виконання всіх завдань вчасно, наявності обґрунтованих, повних та правильних відповідей з використанням основної та додаткової літератури, здобувач отримує **до 6 балів** за кожне практичне завдання для **денної** форми навчання та **до 10 балів** для **заочної** форми навчання.

| | |
|---|---|
| 6 (дфн)<br>9-10 (зфн) | здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможній мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу<br>всі практичні завдання виконані, відповіді обґрунтовані, повні, з використанням основної та додаткової літератури, носять творчий характер, оформлення зрозуміле, здійснено рефлексивний самоаналіз. |
| 4-5 (дфн)<br>7-8 (зфн) | здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми, але ще не зовсім правильно може використати знання на практиці. Має незначні помилки у викладі матеріалу |
| 3 (дфн)<br>5-6(зфн) | здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал; не дає вичерпної відповіді на контенті питання |
| 2 (дфн)<br>3-4 (зфн) | здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні |
| 1 (дфн)<br>1-2 (зфн) | здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі, допускаючи при цьому суттєві неточності |
| 0 балів | відповідь відсутня |

***ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:***

*Самостійна робота* оцінюється в 50 балів для денної форми та 50 бали для заочної форми (здобувач обирає один або декілька варіантів):

***для денної ьа заочної форми навчання:***

- написання наукової статті – 25 балів;
- написання тез – 24 бали
- розробка психокорекційної вправи і проведення на практичному занятті, 15 балів;
- написання есе – 10 балів;
- підготовка тезаурусу з курсу (не менше ніж 15 понять) – 10 балів;
- підготовка доповіді або презентації – 10 балів;
- написання звіту з самостійної роботи – 10 балів

**СЕМЕСТРОВИЙ КОНТРОЛЬ**

На підсумковому занятті семтрова оцінка виставляється здобувачеві на підставі опрацювання ним лекційного матеріал, виконання робіт на практичних заняттях, модульної контрольної роботи і завдань для самостійної роботи. Результати зараховуються як підсумок усіх видів поточного контролю без додаткового опитування здобувачів.

**ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ**

| Національна шкала | Оцінка за 100-бальною шкалою | Шкала ECTS |
|---|---|---|
| відмінно / зараховано | 90 – 100 | **A** – відмінно – відмінне виконання роботи з незначною кількістю помилок |
| добре/ зараховано | 83 – 89 | **B** – дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками |
| добре/ зараховано | 75 – 82 | **C** – добре – загалом правильна робота з кількома грубими помилками |
| задовільно/ зараховано | 67 – 74 | **D** – задовільно – посередньо, зі значною кількістю недоліків |
| задовільно/ зараховано | 60 – 66 | **E** – достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії оцінки |
| незадовільно/ не зараховано | 21 – 59 | **FX** – незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю |
| незадовільно/ не зараховано | 0 – 20 | **F** – незадовільно з обов'язковим повторним курсом |

**Політика ОК**

У ОК **«Основи ментального здоров'я людини»** логічно об'єднані в тематичні блоки, що містять лекції, практичні заняття, письмову контрольну модульну роботу, консультації, спрямовані на формування програмних результатів.

Практичні заняття містять елементи опитування, тестування, бесід та обговорення, виконання практичних завдань та завдань для самостійної роботи,.

Здобувач і викладач несуть спільну відповідальність для досягнення мети курсу, поважають один одного, неупереджено ставляться до думок і позицій інших щодо тих чи інших питань курсу.

Викладач консультує здобувача щодо роз'яснення змісту і особливостей виконання практичних завдань, завдань для самостійної роботи, питань, які були недостатньо зрозумілі під час вивчення ОК.

У процесі роботи за ОК здобувачі вищої освіти мають працювати з інформацією з різних джерел, зокрема з використанням мережі Інтернет, виконувати усні та письмові завдання.

ОК орієнтовано на створення дружнього, творчого, відкритого до конструктивної критики середовища.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Здобувач має право аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не збігається з думкою викладача, вимагати від викладача додаткових роз'яснень на заняттях у випадку їх недостатнього висвітлення на лекціях.

При організації освітнього процесу здобувачі вищої освіти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до нормативних положень організації освітнього процесу у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса

| | |
|---|---|
| | Шевченка»: Положення про самостійну роботу здобувачів; Положення про організацію освітнього процесу ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення здобувачів ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; Положення про практику здобувачів; Положення про рейтингову систему оцінювання знань ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; Положення про підготовку і захист магістерської роботи; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»: https://luguniv.edu.ua/?page_id=52694 та https://luguniv.edu.ua/?page_id=117200 |
| **Забезпечення виконання принципів академічної доброчесності** | У процесі роботи необхідно дотримуватися Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (https://drive.google.com/file/d/1u8Bo_S2xQTCDSfCt660P3kVoUR8FsPxd/view ), відповідних принципів академічної доброчесності.<br>Письмові роботи, презентації мають бути авторськими, оригінальними.<br>Письмові роботи мають бути оформлені згідно встановлених правил, з урахуванням вимог до цитування, подання відповідних посилань.<br>Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від маштабів плагіату. |
| **Feedback ОК** | Зворотній зв'язок здійснюється на основі чату, системи повідомлень на сторінці ОК на освітньому порталі ЛНУ імені Тараса Шевченка.<br>https://docs.google.com/forms/d/1BJ1L37gpnW4YQteXhYcNvht9MfLJ2r97cN-vESgj8Rk/edit?usp=drive_web |