

**ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**



МАУП

***СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СВІТУ»***

Спеціальність:	С4 Психологія
Освітній рівень:	другий (магістерський) рівень
Освітня програма:	Психологія

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Проблеми психологічного здоров'я сучасного світу
Шифр та назва спеціальності	С4 Психологія
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів і годин	3 кредити/90 год. Лекції: 20 год. Практичні заняття: 14 год. Самостійна робота: 56 год.
Термін вивчення дисципліни	II семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	

Загальна інформація про викладача. Контактна інформація

Науковий ступінь	
Вчене звання	
Посада	
Дисципліни, які викладає НПП	
Напрями наукових досліджень	
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	
Контактна інформація викладача:	
E-mail:	
Контактний тел.	
Портфоліо викладача на сайті кафедри	

Анотація курсу.

1. Навчальна дисципліна «Проблеми психологічного здоров'я сучасного світу» належить до вибірових дисциплін циклу загальної підготовки, вивчення якої передбачено за освітньо-професійною програмою підготовки фахівців освітнього ступеня – магістр. Вивчення дисципліни передбачає підготовку майбутніх фахівців-психологів магістерського рівня в галузі психологічного здоров'я, розуміння його природи, засобів профілактики порушень через підвищення психологічної культури, обізнаності у способах підтримання і збереження психологічного здоров'я, організації здорового способу життя загалом.

Предмет вивчення навчальної дисципліни: закономірності формування, порушення та збереження психічного благополуччя особистості в умовах високої невизначеності, соціально-економічної нестабільності, воєнних конфліктів та інформаційного перевантаження.

Мета курсу: навчити студентів не лише діагностувати розлади, а й створювати стратегії превенції (запобігання) та зміцнення психологічного ресурсу людини в умовах невизначеності.

Завдання навчальної дисципліни:

1. Проводити психопрофілактичні заходи серед населення з метою збереження і підтримання психологічного і психічного здоров'я.
2. Проводити просвітницьку роботу (бесіди, лекції) серед населення.
3. Проводити оздоровчі тренінги.

- 4. Оволодіти психічною саморегуляцією і навчати цього інших людей.
- 5. Оволодіти навичками надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.

Пререквізити навчальної дисципліни: Вивчення навчальної дисципліни «Проблеми психологічного здоров'я сучасного світу» базується на знаннях та уміннях, отриманих здобувачами освіти під час здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Постреквізити навчальної дисципліни: Здобуті знання, уміння та компетентності в рамках даної дисципліни є основою для проведення і оформлення будь-яких досліджень в ході навчання та, зокрема, опанування освітніх компонент: «Теорія та практика коучингу».

Програмні компетентності:

Інтегральна компетентність	Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.
Загальні компетентності	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.
Спеціальні компетентності	СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології. СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності. СК15 Здатність до застосування поглиблених знання з психології кризових ситуацій для здійснення психологічної підтримки та ефективної роботи зі стресовими станами особистості різних верств населення воєнний та післявоєнний періоди.
Результати навчання	ПРН5 Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. ПРН6 Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість. ПРН13 Організовувати та проводити реабілітаційні заходи психологічного захисту громадян у кризових ситуаціях. ПРН14 Забезпечувати роботу системи психологічних служб, що здійснюють допомогу населення, проєктувати нові форми психологічної взаємодії між спеціалістами та населенням

Зміст навчальної дисципліни

№	Назва теми	К-сть годин, з них:		
		Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
		Методи навчання/методи оцінювання		
Змістовний модуль 1. Психологічне здоров'я і спосіб життя				
Тема 1	Психологічне здоров'я: сутність, зміст, характеристики	2	2	6
Тема 2	Методи вивчення психологічного здоров'я	2	2	6
Тема 3	Оцінка і самооцінка психологічного та фізичного здоров'я	2		6
Тема 4	Оцінка і самооцінка психологічного та фізичного здоров'я	2	2	4
Змістовний модуль 2. Психологічне благополуччя як ознака і корелят психологічного здоров'я особистості				
Тема 5	Чинники психічного здоров'я	2		6
Тема 6	Соціальне здоров'я	2	2	6
Тема 7	Психологічна стійкість особистості	2		4
Тема 8	Психологія професійного здоров'я	2	2	6
Тема 9	Кроскультурне розуміння психологічного здоров'я	2		6
Тема 10	Кроскультурне розуміння психологічного здоров'я	2	2	6
Модульна контрольна робота				

Всього:	20	14	56	
Форма контролю: залік				

Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

В освітньому процесі використовуються навчальні аудиторії, бібліотека, мультимедійний проектор та комп'ютер для проведення лекційних та семінарських занять з елементів презентації. Вивчення окремих тем і виконання практичних завдань потребує доступу до інформації зі всесвітньої мережі Інтернет, який забезпечується безкоштовною мережею Wi-Fi.

Форми і методи контролю

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий (семестровий).

Поточний контроль здійснюють під час проведення практичних, лабораторних і семінарських занять, метою якого є систематична перевірка розуміння та засвоєння теоретичного навчального матеріалу, умінь використовувати теоретичні знання під час виконання практичних завдань тощо. Можливості поточного контролю є надзвичайно широкими: мотивація навчання, стимулювання навчально-пізнавальної діяльності, диференційований підхід до навчання, індивідуалізація навчання тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає;
- систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- аналіз законодавства та монографічної літератури;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- самостійне опрацювання тем.

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий.

Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення тощо); письмовий контроль (контрольна робота, реферат, виклад матеріалу на задану тему в письмовій формі тощо); комбінований контроль; презентація самостійної роботи; спостереження як метод контролю; тестовий контроль; проблемні ситуації.

Система оцінювання та вимоги

Таблиця розподілу балів, які отримують здобувачі вищої освіти*

	Поточний контроль знань										Модульна контрольна робота	Залік	Загальна кількість балів
Теми							Т е м а 7	Т е м а 8		Т е м а 1 0	20	20	100
Робота на семінарському занятті	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Самостійна робота	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			

*Таблиця містить інформацію про максимальні бали за кожен вид навчальної роботи здобувача вищої освіти.

Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність здобувачу освіти виставляють оцінки з урахуванням затверджених критеріїв оцінювання для відповідної

дисципліни.

Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та розподіл балів, які вони отримують, регламентуються Положенням про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП».

Модульний контроль проводиться на останньому занятті модуля у письмовій формі, у вигляді тестування.

Критерії оцінювання модульного тесту з навчальної дисципліни «Проблеми психологічного здоров'я сучасного світу»:

При оцінюванні модульного тесту враховуються обсяг і правильність виконання завдань:

- оцінка «відмінно» (A) виставляється за правильне виконання всіх завдань (або більше 90% всіх завдань);

- оцінка «добре» (B) виставляється за виконання 80% всіх завдань;

- оцінка «добре» (C) виставляється за виконання 70% всіх завдань;

- оцінка «задовільно» (D) виставляється за правильне виконання 60% запропонованих завдань;

- оцінка «задовільно» (E) виставляється, якщо правильно виконано більше 50% запропонованих завдань;

- оцінка «незадовільно» (FX) виставляється, якщо виконано менше 50% завдань.

Неявка на модульний тест - 0 балів.

Вищезазначені оцінки перетворюються на рейтингові бали таким чином:

«A» - 18-20 балів;

«B» - 16-17 балів;

«C» - 14-15 балів;

«D» - 12-13 балів.

«E» - 10-11 балів;

«FX» - менше 10 балів.

Підсумкова семестрове оцінювання з дисципліни «Проблеми психологічного здоров'я сучасного світу» є обов'язковою формою оцінювання результатів навчання студентів. Воно проводиться у терміни, визначені навчальним планом, і охоплює обсяг матеріалу, визначений програмою курсу.

Підсумкове оцінювання проводиться у формі тесту. До семестрового оцінювання допускається студент, який виконав усі необхідні роботи.

Підсумкова оцінка виставляється на основі результатів навчання студента протягом семестру. Оцінка студента складається з балів, накопичених за результатами поточного оцінювання, та заохочувальних балів.

Студенти, які виконали всі необхідні завдання і отримали оцінку 60 балів або вище, отримують оцінку, що відповідає отриманій оцінці, без додаткового тестування.

Для студентів, які виконали всі необхідні завдання, але отримали оцінку нижче 60 балів, а також для тих, хто бажає поліпшити свій бал (результат), викладач проводить підсумкову роботу у формі тесту під час останнього запланованого заняття з дисципліни в навчальному семестрі.

Оцінювання додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності. Оцінювання додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності. До додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності відносять участь здобувачів у роботі наукових конференцій, наукових гуртків здобувачів і проблемних груп, підготовці публікацій, участь у Всеукраїнських олімпіадах і конкурсах та Міжнародних конкурсах тощо понад обсяги завдань, які встановлені відповідною робочою програмою навчальної дисципліни.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у науково-дослідній роботі та виконували певні види додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності, можуть присуджуватися заохочувальні (бонусні) бали за визначену освітню компоненту.

Оцінка самостійної роботи

Загальна кількість балів, отриманих студентом за виконання самостійної роботи, є одним із складових академічної успішності з дисципліни. Самостійна робота з кожної теми, відповідно до програми курсу, оцінюється в діапазоні від 0 до 3 балів за допомогою стандартизованих та узагальнених критеріїв оцінювання знань.

**Шкала оцінювання виконання самостійної роботи (індивідуальних завдань)
критерії оцінювання.**

Максимально можлива оцінка самостійної роботи (індивідуальні завдання)	Рівень виконання			
	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
3	3	2	1	0

Форми оцінювання включають: поточне оцінювання практичної роботи; поточне оцінювання засвоєння знань на основі усних відповідей, доповідей, презентацій та інших форм участі під час практичних (семінарських) занять; індивідуальні або групові проекти, що вимагають розвитку практичних навичок і компетентностей (опціональний формат); вирішення ситуаційних завдань; підготовка резюме з самостійно вивчених тем; тестування або письмові іспити; підготовка проектів статей, тез конференцій та інших публікацій; інші форми, що забезпечують всебічне засвоєння навчальної програми та сприяють поступовому розвитку навичок для ефективної самостійної професійної (практичної, наукової та теоретичної) діяльності на високому рівні.

Для оцінювання результатів навчання здобувача вищої освіти впродовж семестру застосовується 100-бальна, національна та шкала ЄКТС оцінювання

Шкала підсумкового оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECT8	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Для успішного засвоєння курсу «Проблеми психологічного здоров’я сучасного світу» здобувач освіти має:

- регулярно відвідувати лекційні та практичні заняття;
- систематично, системно й активно працювати на лекційних і практичних заняттях;
- відпрацьовувати пропущені заняття або незадовільні оцінки, отримані на заняттях;
- виконувати у повному обсязі завдання, які вимагає підготувати викладач, належна їх якість;

- виконувати контрольні та інші самостійні роботи;
- дотримуватися норм академічної поведінки та етики.

Курс «Проблеми психологічного здоров'я сучасного світу» передбачає

засвоєння та дотримання принципів етики та академічної доброчесності, зокрема орієнтації на запобігання плагіату у будь-яких його проявах: всі роботи, доповіді, есе, реферати та презентації мають бути оригінальними та авторськими, не переобтяженими цитатами, що мають супроводжуватися посиланнями на першоджерела. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

Оцінювання здобувача освіти орієнтовано на отримання балів за активність на семінарських заняттях, виконання завдань для самостійної роботи, а також виконання завдань, які здатні розвинути практичні уміння та навички за які можуть бути, за рішенням викладача, нараховані додаткові (бонусні) бали (участь у круглих столах, наукових конференціях, олімпіадах та наукових конкурсах серед студентів).

Рекомендовані джерела інформації:

Основна:

1. Інжієвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

3. Лахтадир О. Л12 Психологія здоров'я : навч. посіб. Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. 120 с.

4. Медична психологія. Підручник. Під заг. ред., проф. І.Д. Спіріної Дніпро. 2022. <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/629/1/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%202022.pdf>

5. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. 3-є вид. Всеукр. спеціаліз. вид-во "Медицина", 2021. 312 с.

6. 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.

7. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Т41 Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.

8. Абетка ментального здоров'я 33 поради для самопомогі <https://ua.opora.uk/mental-health/handbook-irc>

9. Костюк М. Ментальне здоров'я. Шлях до щастя. Київ. В-во: Середняк Т. К. 2025. 224с.

Додаткова:

10. 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 України, 2023. 76 с

11. Медична психологія : підручник / С. Д. Максименко, Я. В. Цехмістер, І. А. Коваль, К. С. Максименко ; за заг. ред. С. Д. Максименка. 2-е вид. Київ : Слово, 2019. 516 с.

12. Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс] : підручник для лікарів / [колектив авторів] ; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022. <https://repo.dma.dp.ua/8174/1/REP0001366%20%281%29.PDF>

13. Bamberg M. Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology*. 2011. Vol. 21 (1). P. 3–24.

14. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, *Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it*. August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>

15. Ferguson Ch. Does Movie or Video Game Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When. *Journal of Communication*. February 2015. 65 (1). Pp. 193– 212. doi:10.1111/jcom.12142.

16. Perepeliuk T. Determination and research of the mental health dynamics among teachers of higher education with different places of professional activity / T. Perepeliuk, S. Penzai, N. Pikovets. *Humanities & Social Sciences Reviews*. Vol 7. № 4. 2019. P. 1378–1388.