МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет педагогічної освіти
Кафедра спеціальної освіти та соціальної роботи

Затверджено
на засіданні кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи
факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету імені Івана Франка
№ _1_ від _30.08.2021 р.)

Завідувач кафедри _____ проф. Островська К.О.

Силабус вибіркової дисципліни «Основи психічного здоров'я», що викладається в межах ОПП «Логопедія» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта

Львів 2021 р.

Назва дисципліни	Основи психічного здоров'я
Адреса викладання дисципліни	м. Львів, вул. Туган-Барановського, 7
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти, кафедра спеціальної освіти та соціальної роботи
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта / Педагогіка 016 Спеціальна освіта
Викладач (-і)	Островська Катерина Олексіївна, доктор психологічних наук, професор кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи
Контактна інформація викладача	ел. пошта: katerynaostrova@gmail.com
Консультації з питань навчання по дисципліні відбуваються	Вівторок 11.30-13.00 (кафедра спеціальної освіти та соціальної роботи, вул. Туган-Барановського, 7)

Сторінка курсу	https://pedagogy.lnu.edu.ua/academics/master
Інформація про дисципліну	Курс «Основи психічного здоров'я» має чітку професійну спрямованість підготовки майбутніх фахівців, які зорієнтовані на роботу із особами з порушенням мовлення. у дошкільних, загальноосвітніх, загальноосвітніх закладах з інклюзивним та інтегрованим навчанням, загальноосвітніх спеціальних закладах, навчально-реабілітаційних центрах, амбулаторіях, освітньо-консультативних центрах різної форми власності Навчальна програма з дисципліни «Основи психічного здоров'я» представляє поглиблений курс в складі теоретичної та практичної підготовки спеціаліста. Основним завданням дисципліни є дати майбутнім вчителям-логопедам розуміння концепції психічного здоров'я, її санологічного контексту до роботи з особами із порушенням мовлення..
Коротка анотація дисципліни	Дисципліна «Основи психічного здоров'я» є вибірковою дисципліною зі спеціальності 016 Спеціальна освіта для освітньої програми, яка викладається в _3__семестрі в обсязі __7__ кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Мета та завдання дисципліни	Метою вибіркової дисципліни «основи психічного здоров'я» є формування у студентів системи знань про психічне здоров'я заради психологічного благополуччя людини, про профілактику фізичного, психічного і соціального здоров'я. Отримання поглиблених медичних і психологічних знань та навичок для успішної професійної діяльності, формування у людини потреби в здоровому способі життя. Завдання вивчення дисципліни: - ознайомити студентів з поняттями психічного та психологічного здоров'я, критеріями фізичного, психічного і соціального здоров'я людини; завданнями психолога по збереженню здоров'я людини; з методами діагностики здоров'я; методами психологічного впливу для підтримки здоров'я - ознайомити студентів із сучасною світовою та вітчизняною системою послуг, спрямованих на психопрофілактичні заходи серед населення з метою збереження і підтримання психологічного і психічного здоров'я; - розкрити особливості проведення просвітницької роботи (бесіди, лекції) серед населення; проведення оздоровчих тренінгів; - надати інформацію про методи та прийоми самерегуляції психічних станів, психологічної допомоги в кризових ситуаціях, формування компетентностей прийняття рішень, копінг-стратегій, збереження психічного здоров'я у школі, чинники зниження професійного здоров'я; - формувати у студентів професійний інтерес до роботи з професійною деформацією особистості;

	- вихововувати в студентів такі важливі професійні риси фахівця спеціальної освіти, як доброзичливість, тактовність і коректність, відповідальність за результати своєї діяльності, терпіння, здатність до емпатії, повага та любов до вихованців, професійна чесність та порядність; - розширювати професійний світогляд студентів, педагогічну ерудицію - сприяти усвідомленню студентами засобів і напрямків професійного самовдосконалення.
Література для вивчення дисципліни	1. Губенко І.Я Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І.Я Губенко, О. С Карнацька., О. Т. Шевченко. – 3-є вид., стер. – К. : ВСВ «Медицина», 2021. – 312 с. 2. Бедрій Я.Л., Джигерей В.С., Кидисюк А.1. та ін.. Основи екології та охорона навколишнього середовища:Навчальний посібник для вузів. - Львів, 1999. -240 с. 3. Основи психології / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1996. – 632 с. 4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. Посіб. / П.А.М'ясоїд. – К.: Вища шк.., 2000. – 479.с. 5. Шатило В. Й. Паліативна медицина: підручник / В. Й.Шатило, П. В. Яворський. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 200 с.. 6. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. Посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2005. – 445 с. 7. Галецька І.І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика». – Львів, 2006 – 398 с.; 8. Galewicz W. Ochrona zdrowia psychicznego. - Kraków 2019. – 328 s. 9. Концепція охорони психічного здоров'я до 2030 р. https://www.kmu.gov.ua/storage/app/uploads/public/5a7/c6b/0f4/5a7c6b0f4c4cc092226714.doc 10. Н.Д., Поляруш В.В., Шпакова Н.А. Безпека життєдіяльності в законах і підзаконних актах: Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2005.-104с. 11. Яцина О. Ф. Трансформації практик шлюбнл-сімейного партнерства та батьківства: постмодерні реалії. Мографія / О. Ф. Яцина – Ужгород: Каорати, 2018ю – 280 с. 12. Promocja zdrowia psychicznego w placówce edukacyjnej:Podręcznik - Published by the MHP Hands Consortium, 2009 - 140 s.

Обсяг курсу	**48** годин аудиторних занять. З них **16** годин лекцій, **32** години практичних занять (для студентів денної форми навчання) З них **20** годин лекцій, **20** години практичних занять (для студентів заочної форми навчання)
Компетентності та програмні результати навчання (за освітньою програмою)	*Загальні компетентності* **ЗК-1.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). **ЗК-7.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. **ЗК-8.** Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях. **ЗК-9.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність). **ЗК-10.** Здатність до проведення досліджень на відповідному рівні *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності* **СК-1**. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем спеціальної та інклюзивної освіти. **СК-4.** Здатність ефективно взаємодіяти з батьками, колегами, іншими фахівцями у процесі психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами на засадах партнерства. **СК-5.** Здатність приймати ефективні рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності. **СК-6.** Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності, приймати рішення та продовжувати навчання та/або підвищення професійної кваліфікації відповідно до наявних потреб і запитів. **СК-9.** Здатність до організації безпечного і здоров'язбережувального освітнього середовища, у тому числі інклюзивного освітнього середовища. *Програмні результати навчання (за освітньою програмою)* РН 5. Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги (допомогу) відповідно до рівня функціонування, обмеження життєдіяльності та розвитку дитини з особливими освітніми потребами, забезпечувати ефективність власних дій. РН 6. Встановлювати ефективну взаємодію з батьками, колегами, фахівцями, різними соціальними інституціями з метою забезпечення якості спеціальної та інклюзивної освіти на засадах партнерства. РН 7. Робити фаховий внесок до професійних знань і практики та оцінювання результатів діяльності команди у сфері психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі, мотивувати учасників команди супроводу до досягнення спільних цілей.

	РН 8. Приймати ефективні рішення з питань спеціальної та інклюзивної освіти, у тому числі у складних і непередбачуваних умовах; прогнозувати їх розвиток; визначати фактори, що впливають на досягнення поставлених цілей, зокрема, вимоги споживачів; аналізувати і порівнювати альтернативи; оцінювати ризики та імовірні наслідки рішень. РН 9. Вільно спілкуватись усно і письмово українською та іноземною мовами при обговоренні професійних питань, досліджень та інновацій в сфері спеціальної та інклюзивної освіти. РН 10. Відшуковувати необхідні дані в науковій літературі, базах даних та інших джерелах, аналізувати та оцінювати ці дані. РН 13. Розробляти та реалізовувати заходи зі створення безпечного і здоров'язбережувального освітнього середовища, забезпечувати його якість та ефективність освітнього процесу з урахуванням особливих освітніх потреб, можливостей та здібностей дітей.
Ключові слова	Психічне здоров'я, психологічне здоров'я, санологія, салютогенез, оптимальні умови, спосіб життя, адаптація, патоморфоз, інтенсивність праці, паліативна допомога, антропологічне середовище, професійне вигорання, працездатність, ставлення до здоров'я
Формат курсу	Очний, заочний
теми	**ДОДАТОК (схема курсу)**
Підсумковий контроль, форма	залік
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін «Загальна психологія», «Педагогічна психологія», «Педагогіка та спецпедагогіка», «Логопедія», «Спеціальна психологія», «Патопсихологія», «Інклюзивна освіта», «Вікова психологія»
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	При викладанні навчальної дисципліни використовуються різноманітні методи та техніки – як традиційні, так і сучасні (особистісно-орієнтовані, інформаційно-комунікаційні тощо). При цьому навчання є студентоцентричним та здійснюється через залучення до активної практичної діяльності. Зокрема, для активізації навчального процесу передбачено застосування інтерактивних методів навчання з використанням новітніх мультимедійних технологій (робота при логопедичних обстеженнях, командна робота). Вивчення навчальної дисципліни передбачає використання різноманітних методів та технік викладання і

	навчання: *Пояснювально-ілюстративний метод:* лекція у формі розповіді – для пояснення складного теоретичного та (або) великого за обсягом навчального матеріалу. *Репродуктивний метод:* відтворення і повторення способу діяльності за сформованим динамічним стереотипом дій – для засвоєння основних понять. *Активні методи навчання:* послідовна й цілеспрямована постановка перед студентами завдань, розв'язуючи які вони активно засвоюють нові знання. *Метод проблемного викладу навчального матеріалу:* створення проблемних ситуацій, надання допомоги студентам під час аналізу та подальшого спільного розв'язання поставлених завдань. *Частково-пошуковий (евристичний) метод:* залучення студентів до самостійного розв'язання пізнавального завдання. При цьому студенти опановують різні способи пошуку інформації, формують переконаність в істинності нових знань, аналізують достовірність отриманих результатів та можливі помилки та труднощі. *Дослідницький метод:* залучення студентів до самостійного розв'язання завдання наукового характеру з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. *Наочні методи:* ілюстрування, демонстрування, комп'ютерна презентація тощо. *Робота з навчально-методичною літературою*, науковими джерелами і електронними ресурсами (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату). *Методи організації самостійної роботи:* розв'язання завдань, виконання проєктів, індивідуальних і командних творчих завдань. Лекції органічно поєднуються не лише з практичними заняттями, а й із самостійною роботою, яка полягає в самостійному опрацюванні теоретичного матеріалу, підготовці до практичних занять, пошуку необхідної інформації, підборі та огляді літературних джерел за заданою тематикою, виконанні індивідуальних завдань тощо. При цьому в освітньому процесі передбачено використання спеціальних методів, більш характерних для науково-дослідної роботи – експертного оцінювання, систематизації, екстраполяції, «мозкового штурму» тощо. В багатьох випадках такі методи є найбільш оптимальними для розв'язання конкретних навчальних завдань.
Необхідні обладнання	Мультимедійний проєктор, ПК з доступом до мережі Інтернет, маркери.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за таким співвідношенням: Робота на 16 практичних заняттях: 50 балів Залік 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50 Підсумкова максимальна кількість балів 100

Шкала оцінювання: Університету, національна та ECTS

Оцінка в балах	*Оцінка ECTS*	*Визначення*	*За національною шкалою*	
			Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку	***Залік***
90 – 100	**A**	***Відмінно***	***Відмінно***	***Зараховано***
81-89	**B**	***Дуже добре***	***Добре***	
71-80	**C**	***Добре***		
61-70	**D**	***Задовільно***	***Задовільно***	
51-60	**E**	***Достатньо***		

Знання студента оцінюються за чотирибальною системою: "відмінно", "добре", 'задовільно", "незадовільно".

Оцінка "відмінно" ставиться студенту в такому випадку:

дана повна правильна і ґрунтовна відповідь на поставлене теоретичне питання; наведені всі необхідні методологічні, за необхідності графічні матеріали, які розкривають суть поставленого питання; проведено ґрунтовний аналіз проблеми та зроблені висновки в напрямі її вирішення.

Оцінка "добре" ставиться студенту в такому випадку:

правильно і з достатньою повнотою викладено суть поставленого питання; приведені аргументи викладають суть поставленого питання в цілому; вирішує поставлену задачу в повному обсязі; допущено несуттєві неточності у висвітленні поставлених питань.

Оцінка "задовільно" ставиться студенту в такому випадку:

за загальні знання і розуміння основного матеріалу як теоретичної, так і практичної частини завдання;

у відповідях немає чіткості, логіки і послідовності викладення матеріалу;

не повністю висвітлено суть питання; зокрема, не вистачає необхідних аргументів, які розкривають суть поставлених питань.

2. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Модульний контроль	Максимальна оцінка в балах					
	Поточний контроль (ПК)				Конт-рольний захід (КЗ) - *залік*	Підсумкова оцінка (ПК+КЗ)
	Практичні (семінарські) заняття		Індивідуальний проект	Разом балів (ПК)		
	Аудиторна робота	Контроль на робота				
1 семестр всього, у тому числі	40	-	10	50	50	100

Оцінювання практичних занять. Студенти опрацьовують законодавство України (зокрема концепцію розвитку психічного здоровя та план дій щодо її реалізації), регіональну політику стосовно збереження психічного здоровя, вітчизняну та зарубіжну літературу і готують презентацію на обрану здобувачем тему щодо вдосконалення певної ланки (центру, поліклініки, ГО, тощо) та виступають з цією презентацією на практичному занятті. Оцінюється якість підготовленої презентації (15 балів) та виступу (15 балів), де враховуються такі компоненти: актуальність теми, постановка проблеми, пропоновані варіанти вирішення та переваги і недоліки запропонованого методу, чіткість висновків, перспективи подальших досліджень в напрямі вдосконалення запропонованого методу. Студенти повинні взяти активну участь в обговоренні хоча б однієї презентації колег, за що можна отримати 10 балів.

Здобувачі освіти за бажанням можуть взяти участь в індивідуальному проекті – участі в реалізації Концепції психічного здоровя на регіональному рівні (виконанні локальних рішень координаційної ради з психічного здоровя Львівщини). За участь у програмах вдосконалення психічного здоровя регіону студент може отримати 10 балів.

Таким чином, максимально за практичні роботи упродовж семестру можна отримати **50 балів.**

Питання до заліку

1. Основні етапи становлення психології здоров'я та її сучасний стан.
2. Проблеми здоров'я у взаємодії з навколишнім середовищем
3. Поняття про психічного здоров'я
4. Підходи до визначення психології здоров'я як нового наукового напрямку

	5. Поняття синології. 6. Поняття салютогенезу. 7. Предметна сфера досліджень у психології здоров'я 8. Взаємозв'язок основ психічного здоров'я з іншими науковими дисциплінами 9. Психологічні чинники здоров'я 10. Риси організму людини як складної біологічної системи 11. Трактування поняття гармонія в історії гуманітарної думки 12. Соціальне здоров'я 13. Здоров'я як стиль життя 14. Основи раціонального харчування. 15. Особиста гігієна і здоров'я 16. Ставлення до зхдоров'я 17. Профілактика залежностей 18. Життєви' шлях людини і здоров'я 19. Програми ранньої допомоги для дітей 20. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків 21. Психічне здоров'я студентів 22. Психологічне забезпечення професійного здоров'я 23. Чинники працездатності 24. Загальна характеристика надзвичайних ситуацій 25. Ознаки психічного старіння
Опитування	По завершенню курсу студентам надано анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу.

ДОДАТОК
Схема курсу

Тиж.	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Література.*** Ресурси в Інтернеті	Завдання, год.	Термін виконання
1.	Тема 1. Поняття про психічне здоров'я. Визначення психологічного здоров'я та	Лекція, 2 год.	1.3,4 Інтернет-	Опрацювати матеріали лекції.	1 тиждень

	завдання дослідження.		ресурси		
2.	Тема 1.Критерії психічного та психологічного здоров'я	Практичне заняття, 4 год.	1,3,4 Інтернет-ресурси	Розкрити питання: 1. Дайте аналіз відомих підходів до визначення здоров'я 2. Розкрийте поняття «здоров'я» як системне. 3. Покажіть взаємозв'язок понять здоров'я і хвороби, психічне та психологічне здоров'я	1,2 тижні
3.	**Тема 2.** Фізичне та соціальне здоров'я	Лекція, 2 год.	1,2,6,11,12 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції.	3 тиждень
4.	**Тема 2.** Основні чинники фізичного здоров'я	Практичне заняття, 4 год. Виконання індивідуального завдання.	1,2,6,11,12 Інтернет-ресурси	Розкрити питання 1. Назвіть критерії фізичного та соціального здоров'я і дайте їх змістову характеристику 2. Які закони визначають рівень фізичного розвитку 3. У чому суть методу самооцінки фізичного та соціального здоров'я	3,4 тижні
5.	**Тема 3.** Здоров' і гармонія. Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я	Лекція, 2 год.	3, 4, 6, 7. 8 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції	5 тиждень
6.	**Тема 3.** Гармонія зовнішнього та внутрішнього простору особистості. Салютогенез	Практичне заняття, 4 год. Виконання індивідуального завдання.	3, 4, 6, 7, 8 Інтернет-ресурси	Розкрити питання 1. Перерахуйте і охарактеризуйте різні аспекти гармонії особистості. 2. Дайте характеристику	5, 6 тижні

				емоційної сфери людини. Ієрархія емоцій. 3. Охарактеризуйте значення духовного буття для особистості 4. Переахуйте та охарактеризуйте салютогенні чинники 5. Розробіть власну «мережу соціальних контактів» (поняття, уведене в обіг ще в середині 1950-х років англійським антропологом Дж. А. Барнсом).	
7.	Тема 4. Психічне здоров'я і стиль життя.	Лекція, 2 год.	1, 2, 6, 7, 8, 9,10, 11 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції.	7 тиждень
8.	Тема 4. Ставлення до психічного здоров'я як чинник здорового способу життя	Практичне заняття, 4 год. Презентація. Робота у малих групах	1, 2, 6, 7, 8, 9,10, 11 Інтернет-ресурси	Розкрити питання 1. Що означає поняття «спосіб життя? 2. Які основні фактори, що детермінують спосіб життя? 3. В чому сутність поняття «здоровий спосіб життя»? 4. Які основні складові та принципи здорового способу життя? 5. Дайте визначення поняття «ставлення до здоров'я». 6. Назвіть критерії ступеня адекватності / неадекватності ставлення до здоров'я 7. Обговоріть основні статеві	7, 8 тижні

				особливості ставлення до здоров'я. Який вплив на ставлення до здоров'я має вік людини? (робота в групах)	
9.	**Тема 5.** Психологічні засади профілактики залежностей	Лекція, 2 год.	1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції	9 тиждень
10.	**Тема 5**. Психокорекційні технології для дітей з аутизмом	Практичне заняття, 4 год. Дискусія.	1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12 Інтернет-ресурси	Розкрити питання: 1. Що таке фізична і психічна залежність? 2. Яка поведінка відповідає поняттю «залежна»? 3. Що таке співзалежність і які її симптоми? 4. Як проявляється втрата онтролю та нездатність до стриманості? (дискусія)	9, 10 тижні
11.	**Тема 6.** Психічна саморегуляція і здоров’я	Лекція, 2 год.	1,3, 4, 6, 7, 8,12 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції	11 тиждень
12.	**Тема 6.** Прийоми та методи психічної саморегуляції	Практичне заняття, 4 год.	1, 3, 4, 6, 7, 8. 12 Інтернет-ресурси	Розкрити питання: 1. Формування стресостійкості. 2. Копінг-стратегії 3. Вміння давати собі раду з емоціями 4. Формування навичок розв’язання конфліктів	11, 12 тижні

13.	**Тема 7.** Життєвий шлях людини і її психічне здоров'я. Працездатність. Феномен «вигорання» і його причини.	Лекція, 2 год.	1, 3, 4, 7, 8, 9, 12 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції	13 тиждень
14.	**Тема 7.** Психічне здоров'я у контексті вікових особливостей	Практичне заняття, 4 год. Робота у групі.	1, 3, 4, 7, 8, 9, 12 Інтернет-ресурси	Розкрити питання 1. Перинатальна психологія 2. Раннє втручання 3. Психічне здоров'я дітей та підлітків 4. Психічне здоров'1я студентів 5. Психологія старіння і довголіття 6. Ііндивідуальний маршрут забезпечення власного психічного здоров'я (робота в групах)	13, 14 тижні
15.	**Тема 8.** Екстремальні умови діяльності.	Лекція, 2 год.	1, 7, 10 Інтернет-ресурси	Опрацювати матеріали лекції	15 тиждень
16.	**Тема 8.** Психологічна допомога в екстремальних умовах діяльності	Практичне заняття, 4 год. Виконання групового проєкту.	1, 7, 10 Інтернет-ресурси	Розкрити питання: 1. Інтервенція, консультування, психотерпія (напрямки та способи) 2. Розробити модель психологічної допомоги сім'ї у випадку встановлення діагнозу дитині з порушенням розвитку (приклад з практики).	15,16 тиждень
	РАЗОМ годин	**48 години**			