


**Міністерство освіти і науки України**  
**Львівський національний університет імені Івана Франка**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Педагогічний фаховий коледж**  
**Львівського національного університету імені Івана Франка»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні циклової комісії  
педагогічно-психологічних і соціальних дисциплін  
(протокол № 1 від «28» 082024р.)

Голова циклової комісії  Романа МИХАЙЛИШИН

**СИЛАБУС З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»**

Освітньо-професійний ступінь	«фаховий молодший бакалавр»
Галузь знань	23 Соціальна робота
Спеціальність	231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма	Соціальна педагогіка
Форма навчання	денна

**Силабус курсу «Психічне здоров'я»  
2024-2025 навчального року**

<b>Назва курсу</b>	<b>«Психічне здоров'я»</b>
<b>Адреса викладання курсу</b>	вул. Антоновича, 16
<b>Циклова комісія за якою закріплена дисципліна</b>	Педагогічно-психологічних і соціальних дисциплін
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	23 Соціальна робота, 231 Соціальна робота
<b>Викладач курсу</b>	Гриньо Людмила Ярославівна
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:lyudmyla.hryno@lnu.edu.ua">lyudmyla.hryno@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:ludmyla-grinyo@ukr.net">ludmyla-grinyo@ukr.net</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	У день викладання курсу відповідно до розкладу (вул. Антоновича, 16, каб.7). Також проводяться онлайн консультації на платформі Microsoft Teams. Для погодження часу онлайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача.
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://pedcollege.lnu.edu.ua/course/psykhichne-zdorov-ia">https://pedcollege.lnu.edu.ua/course/psykhichne-zdorov-ia</a>
<b>Інформація про курс</b>	Вибірковий освітній компонент ОПП вивчається студентами II-го курсу, спеціальності 231 Соціальна робота впродовж третього семестру в обсязі 4 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
<b>Коротка анотація курсу</b>	Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання про механізми виникнення, функціонування та розвитку патологічних станів психіки. Курс спрямований на вивчення теоретичних основ психічного здоров'я особистості та основних шляхів покращення психічного здоров'я особистості.
<b>Мета та цілі курсу</b>	<b>Метою</b> викладання навчальної дисципліни «Психічне здоров'я» є формування когнітивного, операційного і мотиваційного компонентів готовності здобувачів освіти до роботи з молоддю та різними верствами населення із підтримки їх психічного здоров'я. <b>Для досягнення мети визначаються такі цілі:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виробити у студентів життєву позицію щодо збереження власного психічного здоров'я та здоров'я інших;</li> <li>• ознайомити з базовими теоретико-методологічними проблемами, положеннями та основними категоріями курсу;</li> <li>• ознайомити з основними підходами до визначення психологічного здоров'я особистості, його критеріїв та</li> </ul>

	<p>чинників;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформувати навички володіння методами діагностики, корекції та профілактики психічного здоров'я, методами психічної саморегуляції;</li> <li>• сприяти розвитку індивідуальних і професійних якостей, необхідних як для ефективного виконання професійних обов'язків, так і для всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця.</li> </ul>
<p><b>Література для вивчення дисципліни</b></p>	<p><b>Основна:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С.Д. Максименко, О.Д. Гришко. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.</li> <li>3. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 2022. 600 с.</li> </ol> <p><b>Допоміжна:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.</li> <li>2. Гресь А. Діти та гаджети. Секрети розумного спілкування. Київ: Основа, 2020. 144 с.</li> <li>3. Каргіна Н. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям / Н. В. Каргіна, Л. М. Цибух, І. В. Мельничук. Габітус. 2020. Вип. 16. С. 140-144.</li> <li>4. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна. Чернівці, Переяслав-Хмельницький: Книги ХХІ, 2006. 380 с.</li> <li>5. Озерна Д. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я. Київ, 2020. 256 с</li> <li>6. Равікант К. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / пер. з англ. С. Мальованої. Харків : Вид-во Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 240 с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>10.Інтенет ресурси:</b></p> <p><a href="https://www.kmu.gov.ua/news/vplivvijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko">https://www.kmu.gov.ua/news/vplivvijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko</a></p> <p><a href="https://www.mentalhelp.in.ua/">https://www.mentalhelp.in.ua/</a></p> <p><a href="https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-psihologija-teoretichnij-kurs.html?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYULOEWGwO0SWcloJTdLWfKr6sAYdxaDsNWnVWnmYlsaOgMXZn5_Z5BoCbFAQAvD_BwE">https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-psihologija-teoretichnij-kurs.html?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYULOEWGwO0SWcloJTdLWfKr6sAYdxaDsNWnVWnmYlsaOgMXZn5_Z5BoCbFAQAvD_BwE</a> Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс</p> <p><a href="https://mybook.biz.ua/obschaya-psihologiya/zagalna-psihologiya-153415/">https://mybook.biz.ua/obschaya-psihologiya/zagalna-psihologiya-153415/</a> Долинська Л.В., Скрипченко О.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія</p>
<p><b>Тривалість курсу</b></p>	<p>ІІІ семестр, 120 год., 4 кредити.</p>

<b>Обсяг курсу</b>	72 години аудиторних занять, з них: 36 год. - лекційних занять, 36 год. - практичних занять та 48 годин самостійної роботи.
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p>Після вивчення курсу студенти повинні <b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основні поняття, теорії та закономірності, що складають категоріальний апарат психічного та психологічного здоров'я;</li> <li>• принципи застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям;</li> <li>• психологічні фактори деструктивного впливу на свідомість людини;</li> <li>• психологічні теорії здоров'я орієнтованої поведінки;</li> <li>• сучасні психологічні теорії стресу.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• володіти основними прийомами діагностики психічного здоров'я та його складових;</li> <li>• визначити психологічні фактори ризику й причини виникнення певних станів і захворювань;</li> <li>• володіти основним прийомом психологічної самопомоги.</li> <li>• володіти методами психопрофілактичної, психо корекційної та реабілітаційної роботи при реалізації професійної діяльності;</li> <li>• застосовувати рекомендації щодо етики спілкування з пацієнтами та їх родичами;</li> <li>• досліджувати виклики професійних стосунків з людьми, які страждають на психічні розлади чи відчувають сильний психоемоційний стрес;</li> </ul>
<b>Ключові слова</b>	Психологія здоров'я, здоровий спосіб життя, соматичне здоров'я, психологічне дослідження, проєктивні методи, психічні процеси, психічні явища.
<b>Формат курсу</b>	Очний (денний).  Проведення лекцій і консультацій для кращого розуміння тем.
<b>Теми</b>	Подано у таблиці
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	Залік у кінці семестру.
<b>Пререквізити</b>	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з психології, основи психодіагностики та психокорекції, достатніх для сприйняття основних понять патопсихології та методів їх дослідження і усунення.
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b>	Лекції, презентації, інтерактивні вправи, практичні вправи, творчі індивідуальні, групові та підгрупові завдання, дискусія.
<b>Необхідне обладнання</b>	Персональний комп'ютер, проектор, таблиці, стелажі, набори психологічних тестів.

<p><b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b></p>	<p>Поточний контроль знань студентів відбувається під час проведення практичних занять. Модульний контроль проводиться 3 рази впродовж семестру. Семестр закінчується здачею заліку з навчальної дисципліни. Оцінювання знань за навчальною дисципліною відбувається на підставі накопичених балів за результатами поточного та підсумкового контролю всіх видів згідно зі шкалою оцінювання.</p> <p>Оцінювання знань студентів здійснюється впродовж семестру за 100-бальною шкалою за такими видами робіт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- модульні контрольні роботи. Програмою передбачено три модульні контрольні роботи. Студент за одну роботу може отримати максимально 10 балів (10x3=30);</li> <li>- практичні заняття. За виконання практичних занять студент може впродовж семестру отримати 60 балів. Програмою передбачено 15 практичних занять. За одне заняття студент отримує 4 балів;</li> <li>- самостійна робота. За самостійну роботу (науково-пошукові і творчі роботи, реферат, доповідь, створення презентацій) впродовж семестру студент набирає 10 балів.</li> </ul> <p>Очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями і характеризуватимуться самостійністю суджень та вмінням робити власні висновки. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для незарахування викладачем, незалежно від масштабу плагіату, обману.</p> <p>Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем, виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студент заохочується до використання також й іншої літератури, якої немає серед рекомендованих.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p> <p>Критерії оцінювання:</p> <p><b>90 – 100 б.</b> – здобувач повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми, вміє вільно викладати зміст, має глибокі, міцні, систематичні знання всіх питань навчальної дисципліни, розуміє їх значення для своєї професійної підготовки; виконав усі завдання кожної теми та модульного поточного контролю.</p> <p><b>81 – 89 б.</b> - здобувач ґрамотно і по суті викладає програмний матеріал, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, однак допускає незначні неточності, засвоїв більшість тем навчальної програми, вміє самостійно викладати зміст всіх питань навчальної дисципліни; виконав завдання кожної теми та модульного поточного контролю.</p> <p><b>71 – 80 б.</b> - здобувач добре знає програмний матеріал, володіє базовими навичками з виконання практичних завдань, самостійно обирає метод реалізації, але не завжди здатний провести аналіз і узагальнення результату, не завжди вміє вільно викладати зміст всіх питань навчальної дисципліни; виконав більшість завдань кожної теми та модульного поточного контролю.</p> <p><b>61 – 70 б.</b> – здобувач засвоїв тільки основний матеріал на рівні репродуктивного відтворення, але не знає окремих деталей, припускається неточностей, порушує послідовність у викладі матеріалу, може розв'язувати типові завдання за зразком, але допускає помилки, виконав окремі завдання кожної теми та модульного поточного контролю.</p> <p><b>51 - 60 б.</b> - здобувач відтворює основні поняття і визначення курсу, але досить поверхово, не виділяючи взв'язок між ними, може сформулювати за допомогою викладача основні тези теми, допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може; відчуває труднощі під час виконання практичних завдань, виконав лише деякі завдання кожної теми та модульного контролю.</p> <p><b>21 – 50 б.</b> – здобувач не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки, з великими труднощами виконує практичні</p>
---	--

	завдання, знайомий лише з деякими поняттями та визначеннями курсу; не виконав практичні завдання та завдання модульного поточного контролю. <b>0 – 20 б.</b> - необхідний повторний курс з навчальної дисципліни.
<b>Питання до заліку</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про психологію здоров'я.</li> <li>2. Об'єкт, предмет, мета та завдання психології здоров'я</li> <li>3. Фактори мотивації здорового способу життя.</li> <li>4. Рівні психічного здоров'я.</li> <li>5. Поняття про психічне, психологічне та соматичне здоров'я.</li> <li>6. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.</li> <li>7. Соціальне здоров'я особистості.</li> <li>8. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.</li> <li>9. Чинники що впливають на виникнення тотальної психічної залежності.</li> <li>10. Види девіантної поведінки.</li> <li>11. Рівні прояву девіантної поведінки особистості.</li> <li>12. Класифікація довірливих стосунків.</li> <li>13. Методи дослідження психічного здоров'я.</li> <li>14. Психодіагностика стану здоров'я особистості.</li> <li>15. Загальна характеристика психогігієни як науки.</li> <li>16. Основні розділи психогігієни.</li> <li>17. Мета психотерапії.</li> <li>18. Фази психотерапії.</li> <li>19. Психологічна корекція: мета, завдання.</li> <li>20. Фази психотерапії.</li> <li>21. Гештальттерапія Ф.Перлза.</li> <li>22. Концепції та види психічної саморегуляції.</li> <li>23. Поняття соціально-психологічної профілактики.</li> <li>24. Профілактика психічного здоров'я дітей дошкільного віку.</li> <li>25. Роль та профілактика психічного здоров'я у підлітковому віці.</li> </ol>
<b>Опитування</b>	Анкету з метою оцінювання якості курсу буде надано після вивчення курсу.

### *Схема курсу*

<b>Тиждень</b>	<b>Тема занять</b>	<b>Форма діяльності та обсяг годин</b>	<b>Термін виконання</b>
<b>Змістовний модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я</b>			
1.	<b>Тема 1. Предмет психології здоров'я.</b> Поняття про психологію здоров'я. Об'єкт, предмет, мета та завдання психології здоров'я. Здоров'я як системне поняття Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології.	Лекція – 2 год,	

2. 3.	<b>Тема 2. Базові визначення стану здоров'я.</b> Фактори мотивації здорового способу життя. Рівні психічного здоров'я. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості. Поняття про психічне, психологічне та соматичне здоров'я. Їх специфіка та взаємозв'язок. Ознаки психічного здоров'я за К. Ясперсом.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
4.	<b>Тема 3. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.</b> Принципи забезпечення здоров'я особистості. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.	Лекція – 2 год, самостійна робота.- 4 год.	
5. 6.	<b>Тема 4. Основні уявлення про здорову особистість.</b> Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
7. 8.	<b>Тема 5. Внутрішня картина здоров'я.</b> Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год.	
9.	<b>Контроль знань матеріалу Модуля 1</b>	Практичне заняття- 2год.	
<b>Змістовний модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>			
10.	<b>Тема 6. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.</b> Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.	Лекція – 2 год,	
11. 12.	<b>Тема 7. Психологічний захист особистості.</b> Усвідомлення себе і свого місця у світі. Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
13. 14.	<b>Тема 8. Особистість і стрес.</b> Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
15. .	<b>Тема 9. Психологічні аспекти девіантної поведінки.</b>	Практичне заняття- 2год.	

	Чинники що впливають на виникнення тотальної психічної залежності Вплив комп'ютерних ігор на організм Стадії ігрової залежності. Психологічний зміст поняття “девіантна поведінка”. Види девіантної поведінки та їх стислий аналіз. Суїцид як прояв девіантної поведінки особистості. Рівні прояву девіантної поведінки особистості.	самостійна робота.- 4 год.	
16. 17.	<b>Тема 10. Психологія впевненості особистості</b> Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год.	8
18.	<b>Контроль знань матеріалу Модуль 2.</b>	Практичне заняття- 2год.	
<b>Змістовний модуль 3. ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я</b>			
19.	<b>Тема 11. Методи дослідження психічного здоров'я.</b> Методи дослідження психічного здоров'я: пізнавальні (організаційні, емпіричні, методи обробки, інтерпретаційні); методи активного психологічного впливу на особистість.	Лекція – 4 год,	
20. 21.	<b>Тема 12. Психодіагностика стану здоров'я особистості.</b> Орієнтована оцінка здорової поведінки. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
22. 23	<b>Тема 13. Поняття про психогігієну.</b> Загальна характеристика психогігієни як науки. Предмет та завдання психогігієни. Історія виникнення психогігієни. Взаємозв'язок психогігієни з іншими галузями знань. Основні розділи психогігієни. Вікова психогігієна. Педагогічна психогігієна. Психогігієна праці та побуту.	Лекція – 4 год, Практичне заняття- 2год..	
24. 25	<b>Тема 14. Психотерапія.</b> Мета психотерапії. Фази психотерапії. Психодинамічний напрям. Психоаналітична психотерапія. Основні техніки психодинамічної психотерапії. Гуманістичний напрям. Клієнтцентрована психотерапія К.Роджерса. Гештальттерапія Ф.Перлза. Біхевіоральна психотерапія.	Лекція – 4 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	



26. 27.	<b>Тема 15. Психологічна корекція.</b> Психологічна корекція: мета, завдання. Етапи психокорекційної роботи. Групова психокорекція. Переваги групової форми психологічної роботи. Соціально-психологічний тренінг. Принципи роботи у тренінгу. Класифікація методів тренінгу. Тренінг розв'язання проблем. Комунікативний тренінг.	Лекція – 4 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
28. 29.	<b>Тема 16 . Саморегуляція особистості в психології здоров'я .</b> Концепції та види психічної саморегуляції. Мета психічної саморегуляції. Концепція самовпливу. Види психічної саморегуляції. Самовиховання, самоаналіз та самооцінка. Методи пізнання власного «Я». Методи самовиховання: самонавіювання, самопереконання, самопримусу. Релаксація. Медитація. Медитація на музиці. Медитація на диханні. Мандала.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
30. 31.	<b>Тема 17. Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я.</b> Поняття соціально-психологічної профілактики. Поняття „профілактика” і „превенція”. Форми, методи та напрямки психопрофілактичної роботи. Профілактична робота шкільного психолога, соціального педагога, психопрофілактична робота служби сім'ї.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
32. 33.	<b>Тема 18. Психопрофілактика психічного здоров'я у дошкільного віку.</b> Профілактика психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Труднощі адаптації дитини до умов дошкільного закладу. Проблеми спілкування. Прояви психологічного неблагополуччя дитини. Дитячі страхи. Формування соціально спрямованої поведінки.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год. самостійна робота.- 4 год.	
34. 35.	<b>Тема 19. Психопрофілактика психічного здоров'я у підлітковому віці.</b> Роль та профілактика психічного здоров'я у підлітковому віці. Особливості тривожності підлітків. Алкоголізм та наркоманія у підлітковому віці. Значення психічного здоров'я у юнацькому віці.	Лекція – 2 год, Практичне заняття- 2год.	
36.	<b>Контроль знань матеріалу Модуля 3</b>	Практичне заняття- 2год.	