



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни

Практики підтримання ментального здоров'я



Шифр та назва спеціальності
053 – Психологія

Інститут
ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма
Психологія

Кафедра
Педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна (301)

Рівень освіти
Магістр

Тип дисципліни
Спеціальна (фахова)

Семестр
2

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Книш Анастасія Євгенівна
Anastasiia.Knysh@khpі.edu.ua

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами НТУ «ХПІ».

Досвід роботи – 13 років. Автор понад 80 наукових та навчально-методичних праць. Провідний лектор з дисциплін: «Психологічні основи коучінгу», «Основи психометрики», «Практики підтримання ментального здоров'я», «Психотехнології в діяльності HR менеджера».

Детальніше про викладача на сайті кафедри

<https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/portfolio-knish-anastasiyi-yevgeniyivni/>

Загальна інформація

Анотація

Дисципліна «Практики підтримання ментального здоров'я» розвиває знання та навички, які необхідні для оцінки стану ментального здоров'я, а також його підтримання шляхом застосування психотерапевтичних технік психологічної допомоги та самопомоги.

Мета та цілі дисципліни

Метою дисципліни є: – вивчення теоретичних основ та практичних основ підтримання ментального здоров'я на рівні окремої особистості та суспільства в цілому.

Формат занять

Лекції, практичні роботи, самостійна робота, консультації. Підсумковий контроль – залік.

Компетентності

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК11. Здатність планувати індивідуальну та групову психологічну роботу з використанням інноваційних психотехнологій та сучасних психодіагностичних методик.

СК 12. Здатність до розробки та впровадження групових програм з метою активізації особистісного та групового потенціалів.

Результати навчання

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, Отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР12. Впроваджувати інноваційні технології та методи індивідуальної та групової психологічної допомоги з використанням інноваційних психотехнологій та сучасних психодіагностичних методик.

ПР 14. Здійснювати психологічну підтримку постановки та досягнення особистих та професійних цілей індивідуумів та професійних команд

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 180 год. (6 кредитів ECTS): лекції – 32 год., практичні роботи – 32 год., самостійна робота – 116 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Успішне проходження курсу не вимагає попередньої підготовки.

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Лекції проводяться інтерактивно з використанням мультимедійних технологій. На лекційних заняттях використовуються: розповідь, пояснення, демонстрація, дискусія.

На практичних роботах студенти виконують індивідуальні завдання для самооцінки та оцінки ментального здоров'я, підбору технік та метододів психологічної допомоги та самопомоги, організації групової психологічної роботи.

За джерелами знань використовуються такі методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація; практична робота, групові та парні вправи, контрольні роботи.

За характером логіки пізнання використовуються такі методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

Навчальні матеріали доступні студентам в хмарному середовищі Google Disk.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. ВступПоняття ментального здоров'я. Міфи про ментальне здоров'я. Історія становлення системи підтримки ментального здоров'я в Україні та її сучасний стан. Вимоги до фахівця в сфері ментального здоров'я. Проблеми ментального здоров'я в умовах війни.

Тема 2. Психодіагностичні інструменти для оцінки стану ментального здоров'я. Використання універсальних інструментів PHQ, GAD та PANAS для оцінки та самооцінки стану ментального здоров'я.

Тема 3. Техніки швидкої допомоги. Панічні атаки: особливості, небезпека, техніки реагування. Техніки заземлення.

Тема 4. Тривожність та інструменти допомоги та самопомоги при тривожності. Поняття тривожності та види тривожних розладів. Релаксаційні техніки. КПТ та ДБТ при корекції тривожних станів. Можливості використання інструментів Digital Health.

Тема 5. Депресія та інструменти допомоги та самопомоги при депресії. Особливості роботи з депресією в клінічній практиці. Система психосоціальної підтримки при депресії.

Тема 6. Порушення сну та інструменти допомоги та самопомоги при порушеннях сну. Причини та особливості проявів порушень сну. Методи КПТ при роботі зі сном.

Тема 7. Психотерапія в підтриманні ментального здоров'я. Основні напрямки психотерапевтичної допомоги та їх ефективність при вирішенні проблем різного спрямування. Особливості організації системи підтримання ментального здоров'я в умовах війни. Особливості діагностики та підтримки ментального здоров'я дітей.

Тема 8. Групова психотерапія та її можливості в підтриманні ментального здоров'я. Сильні сторони та обмеження.

Теми практичних занять

Тема 1. Упередження щодо ментального здоров'я. Едукаційні заходи подолання упереджень щодо ментального здоров'я.

Тема 2. Діагностика та самодіагностика для оцінки ментального здоров'я.

Тема 3. Практики реагування на панічні атаки.

Тема 4. Практики релаксації.

Тема 5. Практика самопомоги та само турботи при депресії.

Тема 6. Практики управління графіком сну та бодьорості.

Тема 7. Аналіз сучасних напрямів психотерапії.

Тема 8. Прийоми психологічної допомоги в груповому форматі.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Самостійна робота студента зводиться до опрацювання лекційного матеріалу, підготовці до практичних занять, виконання реферату.

Студентам також рекомендуються додаткові матеріали (відео, статті, підручники) для самостійного вивчення та аналізу, підготовки до лекційних, практичних та практичних занять.

Література та навчальні матеріали

Основна література

1. Климчук В. and Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах. Посібник для місц. коорд. органів. В-во: МН4U. – 2021. – р.31.

2. Титаренко Т.М., Климчук В.О., Лазоренко Б.П., Ларіна Т.О., Дворник М.С. Мирончак К. В., Савінов В.В. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. – 2019.

3. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Powell T. The mental health handbook: A cognitive behavioural approach. Routledge. – 2017.

Додаткова література

8. Pachankis J.E., and Steven A. Safren, eds. Handbook of evidence-based mental health practice with sexual and gender minorities. Oxford University Press, USA. – 2019.

9. Bateman, Anthony W., and Peter Fonagy, eds. Handbook of mentalizing in mental health practice. American Psychiatric Pub. – 2019.

10. Akhtar, Nosheen, et al. Handbook of person-centered mental health care. Hogrefe Publishing GmbH. – 2020.

11. Ekkekakis, Panteleimon, ed. Routledge handbook of physical activity and mental health. Taylor & Francis. – 2023.

12. Martin, Terry L. Worden, JW (2018). Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner. – 2019. – Pp. 331-334.

13. Erasmus, Clare. The mental health and Wellbeing handbook for schools: transforming mental health support on a budget. Jessica Kingsley Publishers. – 2019.

14. Chiao, Joan Y., Shu Chen Li, Robert Turner, Su Yeon Lee-Tauler, and Beverly Pringle, eds. The Oxford Handbook of Cultural Neuroscience and Global Mental Health. Oxford University Press. – 2022.

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

100% підсумкової оцінки складаються з результатів оцінювання у вигляді екзамену (20%) та поточного оцінювання (80%).

Екзамен: письмове завдання (1 запитання з теорії + кейс) та усна доповідь.

Поточне оцінювання: виконання домашніх завдань(30%), та участь у практичних заняттях (30%) та реферат (20%)

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис

Завідувач кафедри
Олександр РОМАНОВСЬКИЙ

Дата погодження, підпис

Гарант ОП
Анастасія КНИШ

Назва дисципліни



Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»