

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і психології
КАФЕДРА психології і туризму

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

С4 ПСИХОЛОГІЯ А4 СЕРЕДНЯ ОСВІТА

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалаврський)
КАФЕДРА	психології і туризму
ФАКУЛЬТЕТ	туризму, бізнесу і психології філологічний факультет освітніх технологій
ВИКЛАДАЧ	ЗІНЧЕНКО Олександр Володимирович кандидат психологічних наук, доцент
СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ	дисципліна вільного вибору студента
ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	3 кредити ЄКТС / 90 годин
МОВА ВИКЛАДАННЯ	українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ (Що я вивчатиму?)	В рамках курсу, студенти мають можливість сформувати компетенції збереження й зміцнення психічного і психологічного здоров'я у різних сферах життя.
МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ (Чому це потрібно й цікаво вивчати?)	Формування уявлень про психічне і психологічне здоров'я у контексті впливу різноманітних факторів навколишнього середовища; оволодіння інструментами збереження і зміцнення психічного і психологічного здоров'я з метою забезпечення гармонійного розвитку особистості.
РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (Чому я навчуся на цій дисципліні?)	В рамках курсу студенти мають можливість підвищити рівень власної обізнаності щодо питань психологічного і психічного здоров'я; розвинути уміння самопіклування й самопідтримки.
КОМПЕТЕНТНОСТІ (Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)	✓ знання факторів і умов збереження психічного і психологічного здоров'я; ✓ здатність використовувати інструменти підтримки психічного здоров'я у практичній діяльності; ✓ здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та орієнтуватися на збереження психічного здоров'я; ✓ здатність до реалізації спілкування з метою визначення основних показників психічного здоров'я особистості та групи.
ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ	лекції – 14 годин семінарські заняття – 16 годин самостійна робота – 60 годин
ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	

Змістовий модуль 1. Технологія збереження психічного і психологічного здоров'я як наукова галузь.

Тема 1. Методологічні основи збереження психологічного і психічного здоров'я.

Тема 2. Загальні уявлення про психічне і психологічне здоров'я

Змістовий модуль 2. Методичні аспекти вивчення психічного і психологічного здоров'я.

Тема 3. Вікові аспекти психічного і психологічного здоров'я.

Тема 4. Методи вивчення психічного і психологічного здоров'я.

Змістовий модуль 3. Технології збереження психічного і психологічного здоров'я у різних сферах життя.

Тема 5. Технології збереження психічного і психологічного здоров'я у трудовій діяльності.

Тема 6. Технології збереження психічного і психологічного здоров'я в освіті.

Тема 7. Технології збереження психічного і психологічного здоров'я у сімейних стосунках.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
39 і менше	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міжтематичні та міжпредметні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями
«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями
«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями

Критерії оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані

«0»	робота не виконана	
Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів		
«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки	
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки	
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків	
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки	
«0»	робота не виконана	
Умови допуску до заліку: повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.		
✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку. ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.		
Критерії оцінювання відповіді на заліку:		
критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»

відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

ПОЛІТИКА КУРСУ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись чатом в системі Microsoft Teams.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним **Порядком відпрацювання пропущених занять.**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- Бондаренко, О. Ф. (1996). *Психологічна допомога особистості*. Харків : Фоліо.
- Болтівець, С. І. (2000). *Педагогічна психогігієна: теорія та методика : монографія*. Київ : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України».
- Болтівець, С. І. (2020). Психогігієна як дисциплінарний напрям психологічної науки. *Психологія і суспільство*, 3, 33-52.
- Бардова, В. Г. (2020). *Гігієна та екологія*. Вінниця : Нова Книга.
- Дуткевич, Т. В. (2005). *Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник*. Київ : Центр навчальної літератури.
- Корнієнко, О. В. (2000). *Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей : навч. посібник*. Київ : Вид. центр Київський університет.
- Коцур, Н. І. (2017). *Психогігієна : навчальний посібник*. Чернівці : Книги ХХІ.
- Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., & Мушкевич, М. І. (2011). *Психологія здоров'я людини*. Луцьк : РВВ. Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.
- Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). *Психологія життєвого шляху особистості: монографія*. К. : Ніка-Центр.
- Поліщук, В. М. (2019). *Вікові кризи у підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси*. Суми. Університетська книга.
- Прокопенко, А. В. (2014). *Психогігієна: навчальний посібник*. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія».
- П'ясецька, Н. А. (2015). *Психогігієна : навчально-методичний посібник*. Умань : ВІЗАВІ.
- Трач, Р. (2019). *Людинознавча психологія: зб. статей*. Київ: Унів. вид-во Пульсари.

ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – **ЗАЛІК в усній формі.**

Поточний контроль передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт