

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-78S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Відновлення ментального здоров'я		Restoring mental health	
Шифр за ОП	БК	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: освітньо-науковий (третій) доктор філософії (PhD)		Level of Education: educational and scientific (third) (PhD)	
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Field of knowledge: Health care	
Спеціальність: Терапія та реабілітація	227	Field of study: Therapy and rehabilitation	
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія		Degree Programme: Physical therapy, occupational therapy	

РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компонента «Відновлення ментального здоров'я» для здобувачів вищої освіти ступеня «доктор філософії», які навчаються за освітньо-науковою програмою «Фізична терапія, ерготерапія», спеціальності 227 Терапія та реабілітація. Рівне. НУВГП. 2023. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/28413/>

Розробник силабусу:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 01 від “28” серпня 2023 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, д.фіз.вих., професор.

Гарант освітньої програми:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 01 від “29” серпня 2023 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

2023

© Гамма Т.В.,

2023

© НУВГП,

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Відновлення ментального здоров'я	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Доктор філософії</i>
Освітня програма	<i>Фізична терапія, ерготерапія</i>
Спеціальність	<i>227 Терапія та реабілітація</i>
Рік навчання, семестр	<i>2-3-й (3-5 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>14 год</i>
Лабораторні заняття:	<i>16 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Курсова робота:	
Форма навчання	<i>Денна/вечірня</i>
Форма підсумкового	<i>Залік</i>

контролю

Мова викладання

Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Лектор

Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-9295-3375>

Як комунікувати

t.v.hamma@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета ОК "Відновлення ментального здоров'я" – вивчення понять та термінів, пов'язаних з ментальним здоров'ям, розуміння та вивчення стратегій, методів і принципів, які сприяють відновленню та збереженню ментального здоров'я. Завдання навчальної дисципліни: вивчення різних методів, технік та підходів, які використовуються для відновлення ментального здоров'я; навчання навичкам надання психологічної підтримки та допомоги іншим у відновленні їхнього ментального здоров'я; опанування знань через практичні вправи, аналіз кейсів та взаємодія з реальними ситуаціями.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5956>

Компетентності

СК 6. Здатність розв'язувати значущі проблеми у сфері професійної діяльності.
СК 12. Здатність відновлювати ментальне здоров'я.

Програмні результати навчання

ПРН 14. Вміти розв'язувати значущі проблеми у сфері професійної діяльності.
ПРН 20. Вміти відновлювати ментальне здоров'я.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (14 год)

- Тема 1. Структурно-функціональні особливості головного мозку людини.
- Тема 2. Фізіологічні основи підтримки здоров'я мозку.
- Тема 3. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я людини.
- Тема 4. Використання технологій подолання стресу, тривожності та депресії у професійній діяльності.
- Тема 5. Фізична активність та її вплив на ментальне здоров'я.
- Тема 6. Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості.
- Тема 7. Особиста резильєнтність як здатність конструктивно долати життєві труднощі.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (16 год)

- Тема 1. Специфіка структури та функцій головного мозку у людини.
- Тема 2. Нейропластичність як основа навчання в різні вікові періоди життя людини.
- Тема 3. Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку.
- Тема 4. Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи.
- Тема 5. Технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.

Тема 6. Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.
 Тема 7. Значення емоційного здоров'я у контексті загальної життєстійкості.
 Тема 8. Особиста резильєнтність як навичка ефективного подолання життєвих труднощів.

Методи та технології навчання

Для формування умінь та навичок застосовуються такі методи навчання: словесні (пояснення, розповідь, лекція, бесіда), наочні (ілюстрування, демонстрування), репродуктивні та проблемно-пошукові.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, демонстрації, мозковий штурм, дискусії, ситуаційні дослідження, робота в малих групах (командах).

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет. Програмне забезпечення: навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 2	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 3	Підготувати приклади виникнення стресових ситуацій та запропонувати варіанти їх подолання	6	2	8
Тема 4	Підготувати технології подолання стресу.	6	2	8
Тема 5	Підготувати технології подолання тривожності і депресії	6	2	8
Тема 6	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 7	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 8	Запропонувати стратегії подолання життєвих труднощів	6	2	8
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:

Рекомендована література

1. Бевз Г. (2022). Як подолати паніку та психічні зриви : рекомендації. ВМГО «Студентська республіка». <https://cutt.ly/NHrmbLh>
2. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
3. Панок В. Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2023. 5 (2), С. 1-9.
4. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4 (1).
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
6. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 140-150.
7. Mental health and employers: The case for investment. A supporting study for the Independent Review [Electronic resource] / Deloitte. – 2017. – Access mode: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/public-sector/articles/mentalhealth-employers-review.html>
8. Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine / Weissbecker Inka, Khan Olga, Kondalova Nataliia, Poole Laura, Cohen Jordana T. ; Global Mental Health Initiative. – Washington, D.C. : World Bank Group, 2017. 132 p.
9. Posttraumatic stress disorder: overview of evidence-based assessment and treatment / Lancaster C. L., Teeters J. B., Gros D. F., Back S. E. *Journal of Clinical Medicine*. – 2016. Vol. 5 (11). P. 105.
10. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2014. № 179. P. 12-18.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України:
<http://www.mon.gov.ua>
2. Офіційний сайт Національної академії наук України:
<http://www.nas.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського:
<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. mhGAP Training Manuals – for the mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 [Electronic resource].

Поєднання навчання та досліджень

Діючий студентський науковий гурток "Актуальні питання психофізіології". Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій,

комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність)..

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25072>. Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <https://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>)

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/10325/>)

Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор

Гамма Т.В., к.б.н., доцент

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1640 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00