



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОГІГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

### Компонента освітньої програми – *вибіркова* (3 кредити)

<b>Освітньо-професійна програма</b>	Всі ОП ННІБХБ
<b>Спеціальність</b>	Е1 (091) «Біологія та біохімія», G21 (162) «Біотехнології та біоінженерія», А4 (014.05) «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)», Н1 «Агрономія», G18 «Геодезія та землеустрій», Е2 (101) «Екологія», G13 (181) «Харчові технології», Е3 (102) «Хімія»
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Профайл викладача (-ів)</b>	Решетюк Олеся Володимирівна, к.б.н., доцент кафедри ботаніки та природоохоронної діяльності <a href="https://botany.chnu.edu.ua/kolektyv-kafedry/reshetiuk-olesia-volodymyrivna/">https://botany.chnu.edu.ua/kolektyv-kafedry/reshetiuk-olesia-volodymyrivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	+38 (037) 53 12 52
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:o.reshelyuk@chnu.edu.ua">o.reshelyuk@chnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в Moodle</b>	<a href="https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=8657">https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=8657</a>
<b>Консультації</b>	четвер, з 15.00 до 17.00

### АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Характеристика навчальної дисципліни:** Навчальна дисципліна спрямована на формування у студентів природничих спеціальностей знань про біологічні, психологічні та соціальні механізми ментального здоров'я людини. Курс розкриває нейробіологічні основи емоцій, стресу та когнітивної діяльності, чинники психічного благополуччя, а також методи підтримки психогігієни та професійної ефективності в умовах навчання і науково-дослідної діяльності. Особлива увага приділяється впливу способу життя, навантажень, лабораторної роботи, інформаційного середовища та академічного стресу на психофізіологічний стан людини. Дисципліна інтегрує знання з біології, нейронаук, психології, медицини та поведінкових наук.

**Мета навчальної дисципліни:** сформувані у студентів знання про біологічні та психофізіологічні механізми ментального здоров'я, розвинути навички та практичні вміння зі збереження власного ментального здоров'я в умовах інтенсивної навчальної та наукової діяльності.

### НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. БІОЛОГІЧНІ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	
<b>Тема 1</b>	Ментальне здоров'я: сучасні наукові підходи та міждисциплінарне розуміння.
<b>Тема 2</b>	Нейробіологія емоцій і поведінки: мозкові структури, нейромедіатори.
<b>Тема 3</b>	Фізіологія стресу: адаптаційний синдром, гормональні механізми.
<b>Тема 4</b>	Психофізіологія когнітивних процесів: увага, пам'ять, мислення
<b>Тема 5</b>	Біологічні та середовищні чинники ментального здоров'я.
<b>Тема 6</b>	Роль способу життя: сон, харчування, фізична активність і мозок.
МОДУЛЬ 2. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ І КОГНІТИВНА	

<b>ЕФЕКТИВНІСТЬ</b>	
<b>Тема 7</b>	Емоції та їх регуляція: нейропсихологічні механізми.
<b>Тема 8</b>	Психологічна саморегуляція та розвиток стресостійкості.
<b>Тема 9</b>	Стрес у навчанні та науковій діяльності.
<b>Тема 10</b>	Профілактика професійного та академічного вигорання.
<b>Тема 11</b>	Когнітивні викривлення: вплив на поведінку і методи корекції.
<b>Тема 12</b>	Емоційний інтелект і комунікація в науковому середовищі.
<b>МОДУЛЬ 3. ПСИХОГІГІЄНА ТА МЕНТАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
<b>Тема 13</b>	Психогігієна навчання і наукової роботи.
<b>Тема 14</b>	Баланс роботи та відновлення: профілактика хронічного стресу.
<b>Тема 15</b>	Вплив цифрового середовища та інформаційного перевантаження.
<b>Тема 16</b>	Психологічна підтримка та ресурси допомоги у студентському середовищі.
<b>Тема 17</b>	Формування індивідуальної стратегії підтримання ментального здоров'я.
<b>Тема 18</b>	Підсумкове заняття: інтеграція знань та практичні стратегії саморегуляції.

### **ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ**

#### **Форми організації навчальної роботи**

- загальні (групові/індивідуальні, аудиторні/поза аудиторні);
- конкретні (лекції, практичні та тренінгові заняття, індивідуальна/групова консультація, виконання самостійних / індивідуальних дослідницьких завдань)

#### **Методи навчання**

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні: пояснювально-ілюстративний (лекція, дискусія, бесіда проблемно-пошукового характеру, дебати, обговорення в групі)
- наочні: пояснювально-ілюстративний; презентації; використання навчального обладнання, матеріалів;
- практичні (рольові ігри, симуляції, аналіз кейсів, психогігієнічні вправи);
- інтерактивні (майндфулнес-практики, «емоційний щоденник», SWOT-аналіз особистості, рефлексивні кола);
- проєктні (підготовка власних методичних матеріалів і тренінгових занять).

Методи стимулювання і мотивації навчання: проблемно-пошукові методи; навчальні дискусії; аналіз проблемних ситуацій;

**Освітні технології навчання:** інтерактивні технології (тренінги, ділові ігри, групові дискусії); технології розвитку критичного мислення (аналіз когнітивних викривлень, робота з кейсами); технології саморегуляції та психогігієни (майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики, вправи з емоційного інтелекту); проєктно-орієнтоване навчання (ІНДЗ – створення програм, уроків, тренінгів); інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) – використання онлайн-ресурсів ВООЗ, UNICEF, МОН; інтерактивні платформи для тестування (Mentimeter, Kahoot, Google Forms); змішане навчання (поєднання офлайн-занять із дистанційним опрацюванням матеріалів).

### **ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ**

**Поточний контроль:** проводиться під час проведення практичних занять і самостійної роботи. Має на меті перевірку теоретичних знань та рівня підготовки студента до виконання конкретного прикладного завдання. Форми і засоби діагностики поточного контролю: усні відповіді, участь у тренінгах, робота з кейсами, тести. *Форма поточного контролю – усна чи письмова (опитування, тестування, контрольна робота, есе, виконання творчого завдання, відповідь студента та ін.).* Самостійна робота: есе, аналіз статей, підготовка міні-презентацій. Модульний контроль: тести + практичне завдання.

**Методи контролю і самоконтролю у навчанні:** усний/письмовий контроль; оперативний контроль; самоконтроль;

**Підсумковий контроль** – проводиться з метою оцінки й узагальнення результатів навчання на завершальному модульному етапі. Форма підсумкового контролю – залік (комбінований – тестові завдання + захист ІНДЗ).

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання.

### **ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ**

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»  
<https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskohonatsionalnoho-universytetu.pdf>
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича»  
<https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwwb/polozhennia-chnu-pro-plahi-at-2023plusdodatky-31102023.pdf>

### **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

*(активне покликання на електронні ресурси до навчальної дисципліни)*

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Sounds True, 2016.  
<https://www.soundstrue.com/products/mindfulness-for-beginners>
3. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Citadel, 1994.  
<https://archive.org/details/reasonemotioninp00elli>
4. Lazarus R. S., Folkman S. **Stress**, Appraisal, and Coping. Springer, 1984.  
<https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-1-4419-1005-9>
5. UNICEF. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools.  
[https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/iiep\\_pakistan\\_adolescent\\_for\\_life\\_skills\\_2006.pdf](https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/iiep_pakistan_adolescent_for_life_skills_2006.pdf)
6. МОН України. Нова українська школа: методичні рекомендації.  
<https://mon.gov.ua/>

**Детальна інформація щодо вивчення курсу «Ментальне здоров'я в освітньому середовищі» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни**

*(покликання на робочу програму навчальної дисципліни, що розміщена на сайті кафедри)*