



ПСИХОЛОГІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Для всіх
Спеціальність	Для всіх
Освітня програма	Для всіх
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	очна (денна) ІП
Рік підготовки, семестр	2 курс, осінній/весняний семестри
Обсяг дисципліни, розподіл годин за аудиторними заняттями та самостійною роботою	2 кред. ЄКТС/60 годин лекції – 16 годин, семінарські – 14 годин, самостійна робота – 30 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік / модульна контрольна робота
Розклад занять	Лекції, семінарські заняття rozklad.kpi.ua
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	https://psy.kpi.ua/vikladachi/

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія ментального здоров'я» може сприяти переглядові ставлення здобувачів вищої освіти до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, розумінні способів психологічного захисту, професійного довголіття тощо.

Предметом навчальної дисципліни є ментальне здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляторні властивості, які забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

Метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

- основних понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психології ментального здоров'я;
- принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;

- психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини;
- компетентності здорового способу життя;

Програмні результати навчання:

- здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості;
- здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом;
- здатності аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- здатності розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини;
- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- здатності використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувачу вищої освіти бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психологія ментального здоров'я» перебуває у певному зв'язку з такими дисциплінами, що створюють загальну світоглядну і методологічну основу для сприйняття здобувачами вищої освіти змісту цієї навчальної дисципліни. Це такі дисципліни, як філософія, соціологія, основи менеджменту, маркетингу тощо.

Вивчення дисципліни дозволить ефективніше опановувати дисципліни циклів загальної та професійної підготовки.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Базові категорії психології: відображення, особистість, діяльність та спілкування

Тема 2. Предмет психології здоров'я

Тема 3. Ментальне здоров'я особистості як феномен

Тема 4. Стрес, його подолання і ментальне здоров'я людини

Тема 5. Психологія адиктивної поведінки

Тема 6. Профілактика адиктивної поведінки

Тема 7. Психологічний захист особистості

Тема 8. Психогігієна та збереження ментального здоров'я людини

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацьовувати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1 Базова література

1. Варій М Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 288 с.
2. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с.
4. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 312 с.
5. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни. Теорія і практика. За заг. ред. В.І. Цимбалюка. К. ВСВ «Медицина», 2021, 256 с.
6. 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.
7. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. В.Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець ; за ред. І.В. Толкунової. — К. : ТАЛКОМ, 2019. — 183 с.
8. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.

4.2 Допоміжна література:

1. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія», Випуск 4, 2021. С. 82-87. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
2. Блохіна І.О., Москаленко О.В. До проблеми дослідження емоційного інтелекту та його значення в процесі міжособистісної взаємодії. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. Випуск 3. Київ Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. С. 165-175.
3. Діагностика психічного здоров'я та його розладів : методичні рекомендації для студентів факультету психології та соціології / М. І. Мушкевич, П. Д. Гайдучик. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2018. – 145 с.
4. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. України, 2022. 52 с.
6. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15> http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf
7. Психологія здорового способу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни. [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – Електронні текстові дані (1 файл: 328 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 97 с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	Тема 1. Базові категорії психології: відображення, особистість, діяльність та спілкування Психологія як наука. Основні категорії психології. Категорія відображення у психології. Пізнавальні психічні процеси. Категорія особистості у психології. Структура особистості. Категорія діяльності у психології. Структура діяльності. Основні види діяльності. Категорія спілкування у психології. Структура спілкування. Види спілкування Засоби спілкування. Завдання на самостійну роботу: І. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Що є предметом психології як науки? 2. Охарактеризуйте форми відображення. 3. Здійсніть порівняльний аналіз понять: індивідуальність, індивід, особистість, суб'єкт. 4. Назвіть підструктури особистості. 5. Назвіть основні компоненти системи діяльності. 6. Наведіть визначення спілкування. 7. У чому полягає функція спілкування? 8. У чому полягає зв'язок діяльності та спілкування?
2	Тема 2. Предмет психології здоров'я Поняття про психологію здоров'я, здоровий спосіб життя як психологічна проблема. Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Здоров'я людини в контексті психології. Завдання для самостійної роботи: І. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя».

	2. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. 3. Визначити фактори мотивації здорового способу життя. 4. Охарактеризувати ознаки здоров'я.
3	Тема 3. Ментальне здоров'я особистості як феномен Поняття про ментальне здоров'я. Ознаки психічного (ментального) здоров'я особистості. Компоненти психічного здоров'я. Фактори ризику, що впливають на ментальне здоров'я особистості. Головні ознаки порушення психологічної рівноваги. Поширені розлади ментального здоров'я. Міфи та факти про ментальне здоров'я. Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників. Завдання для самостійної роботи: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «ментальне здоров'я». 2. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується. 3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом. 4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франкла. 5. Визначити основні фактори ризику, що впливають на ментальне здоров'я особистості.
4	Тема 4. Стрес, його подолання і ментальне здоров'я людини Стрес і його різновиди. Причини виникнення стресу. Стресові події і психологічні реакції на стрес. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. Навички подолання й управління стресом. Посттравматичний стресовий розлад. Завдання для самостійної роботи: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Розкрити відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес». 2. Охарактеризувати концептуальну модель стресу. 3. Назвати поведінкові реакції людини в ситуації стресу.
5	Тема 5. Психологія аддиктивної поведінки Поняття адикції, адиктивної поведінки. Види адиктивної реалізації та ментальне здоров'я особистості. Характерні риси адиктивної особистості; рівні здоров'я: соматичний, психічний, психологічний. Завдання для самостійної роботи: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «адикція», «адиктивна поведінка». 2. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем. 3. Охарактеризувати фази ігрової залежності.
6	Тема 6. Профілактика адиктивної поведінки Цілі та методи профілактики адиктивної поведінки. Моделі профілактики наркотизації. Види профілактики адиктивної поведінки: первинна; вторинна; третинна профілактика. Технології профілактики адиктивної поведінки: соціальні, медико-психологічні, медико-біологічні. Методи профілактики адиктивної поведінки. Завдання для самостійної роботи: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. У чому полягає профілактика адиктивної поведінки? 2. Охарактеризувати психологічні технології вторинної профілактики адиктивної поведінки. 3. Проілюструвати прикладами зв'язок адиктивної поведінки та ментального здоров'я.
7	Тема 7. Психологічний захист особистості Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя і здоров'язберігаючої поведінки. Свідомість та усвідомлення себе. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Функції і структура психологічного захисту. Захисні реакції та механізми особистості, їх характеристика. Завдання для самостійної роботи: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості. 2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму. 3. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості.

	4. Проаналізувати зв'язок темпераменту і характеру. 5. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості. 6. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.
8	Тема 8. Психогігієна та збереження ментального здоров'я людини Поняття психогігієни, її завдання. Розділи психогігієни: особиста психогігієна, психогігієна праці, психогігієна колективного життя, психогігієна відпочинку, психогігієна побуту. Психопрофілактика як складова частина психогігієни. Основні завдання психопрофілактики. Види психопрофілактики. Основні шляхи допомоги для збереження ментального здоров'я: лікування, психотерапія, самодопомога. Саморегуляція станів у забезпеченні ментального здоров'я; самоконтроль поведінки у забезпеченні здоров'я; механізми компенсації. Завдання для самостійної роботи: І. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «психогігієна». 2. Визначити основні завдання психогігієни. 3. Охарактеризувати психогігієнічні прийоми. 4. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини? 5. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я.

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

сформувати у здобувачів вищої освіти: розуміння теоретичного матеріалу; вміння формувати самостійні судження, відстоювати власні погляди, аргументуючи їх на основі наукових фактів; уміння та навички самостійної роботи з підготовки до безпосередньої участі в семінарі-обговоренні.

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СРС)
1	Тема 2. Предмет психології здоров'я 1. Охарактеризуйте поняття «психологія здоров'я». Що є предметом психології здоров'я? 2. Розкрийте основні завдання психології здоров'я. 3. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. 4. Охарактеризуйте специфічні рівні життєдіяльності. 5. Які концептуальні моделі визначення поняття здоров'я ви знаєте? 6. Охарактеризуйте незалежні фактори здоров'я людини. 7. Охарактеризуйте передавальні фактори здоров'я людини. 8. Охарактеризуйте мотиватори як фактори здоров'я людини. Завдання на СР: 1. Проілюструвати (схематично) міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я з іншими науками.
2	Тема 3. Ментальне здоров'я особистості як феномен 1. Охарактеризувати поняття «ментальне здоров'я». 2. Проаналізувати ознаки психічного (ментального) здоров'я 3. Охарактеризувати компоненти психічного здоров'я. 4. Визначити основні фактори ризику, що впливають на ментальне здоров'я особистості. 5. Охарактеризувати головні ознаки порушення ментального здоров'я 6. Що таке психічна травма? 7. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується. 8. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом. 9. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франкла. Завдання на СР: 1. Охарактеризуйте основні критерії психічного здоров'я. 2. Охарактеризувати еталон здорової особистості. 3. Охарактеризувати міфи та факти про ментальне здоров'я.
3	Тема 4. Стрес, його подолання і ментальне здоров'я людини 1. Охарактеризуйте поняття «стрес». 2. Опишіть види стресу.

	3.Охарактеризуйте причини виникнення стресу. 4.Як соціальне середовище впливає на виникнення стресу? 5.Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу. 6. Охарактеризуйте типи реагування при стресі. 7. Охарактеризувати поняття «посттравматичний стресовий розлад», його ознаки. Завдання на СР: 1. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних стресів. 2. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних ресурсів подолання стресу.
4	Тема 5. Психологія аддиктивної поведінки 1. Охарактеризувати поняття «адикція», «адиктивна поведінка». 2. Які існують фармакологічні і нефармакологічні види аддиктивної реалізації? 3. Охарактеризуйте види аддиктивної реалізації: алкогольна залежність, наркотична залежність, залежність від токсичних речовин. 4. Що таке трудоголізм, голодування і переїдання, ігрова залежність, інтернет- залежність? 5. Дайте характеристику рис аддиктивної особистості. 6. Охарактеризуйте зв'язок між адиктивними формами поведінки та порушеннями ментального здоров'я. Завдання на СР: 1. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем. 2. Визначити передумови виникнення в людини будь-якого різновиду хімічної адикції.
5	Тема 6. Профілактика аддиктивної поведінки 1. Охарактеризуйте фармакологічні форми аддиктивної реалізації особистості. 2. Охарактеризуйте нефармакологічні форми аддиктивної реалізації особистості. 3. Опишіть види профілактики аддиктивної поведінки. 4. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної поведінки. 5. Охарактеризуйте моделі профілактики наркотизації. Завдання на СР: 1. Розробити програму первинної профілактики аддиктивної поведінки.
6	Тема 7. Психологічний захист особистості 1. Яка модель світу та власна система цінностей особистості впливає на сприйняття навколишньої дійсності? 2. Опишіть характерологічні особливості свідомості. Що таке самосвідомість? 3. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту. 4. Охарактеризуйте основні механізми психологічного захисту: - заперечення; - витіснення; - раціоналізація; - ідентифікація; - відчуження; - заміщення; - сублімація; - катарсис. Наведіть приклади застосування цих механізмів. Завдання на СР: 1. Охарактеризуйте цілісну модель світу. 2. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості. 3. Охарактеризувати механізми психологічного захисту, які використовуються студентом у власному житті.
7	Тема 8. Психогігієна та збереження ментального здоров'я людини 1. Охарактеризувати поняття «психогігієна». 2.Визначити основні завдання психогігієни. 3. Дайте характеристику розділів психогігієни: - особиста психогігієна, - психогігієна праці, - психогігієна колективного життя, - психогігієна відпочинку,

	- психогігієна побуту. 4. Охарактеризуйте психогігієнічні прийоми. 5. Охарактеризуйте поняття «психопрофілактика». 6. В чому полягають особливості психопрофілактики як складової частини психогігієни? 7. Визначити основні психологічні технології збереження ментального здоров'я. Завдання на СР: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини? 2. Які психогігієнічні прийоми, на вашу думку, є найбільш ефективними при збереженні здоров'я людини?
--	--

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному або практичному аспекті. Самостійна робота з навчальної дисципліни «Психологія ментального здоров'я» включає: поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- робота з довідковою літературою.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- підготовка до аудиторних занять – 20 год;
- підготовка до модульної контрольної роботи – 4 год;
- підготовку до заліку – 6 год.

Загалом – 30 год.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні навчальної дисципліни «Психологія ментального здоров'я» семестровий рейтинг здобувача вищої освіти формують: робота на семінарських заняттях і вчасне виконання модульної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

Відвідуваність і виконання завдань

Відвідування лекційних занять не оцінюється, але є бажаним, оскільки навчальний матеріал викладається в доступній формі та є можливість обговорення дискусійних питань та уточнення незрозумілих моментів. Здобувачу вищої освіти складно буде належно підготуватись до семінарського заняття, якщо він буде пропускати лекції. Однак, відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських (практичних) заняттях є обов'язковою і буде вимагатись. Рейтинг здобувача вищої освіти значною мірою формуватиметься за результатами його роботи на семінарських заняттях. Кожне пропущене семінарське заняття (незалежно від причин пропуску) знижує підсумковий рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни. У разі пропуску семінарського заняття здобувачем вищої освіти обов'язково повинні бути вивчені теми, а також виконані всі завдання. Якщо здобувач вищої освіти після пропущеного заняття впродовж тижня виконав усі завдання, то максимальна кількість балів складає 4. Контроль знань (розуміння) здобувачем вищої освіти пропущених тем (виконання завдань) відбуватиметься під час спілкування з викладачем за графіком консультацій, з яким можна ознайомитися сайті кафедри психології і педагогіки.

За присутність на семінарських заняттях бали не ставляться. На семінарському занятті здобувач вищої освіти може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завданням), однак висловлювати позицію, читаючи з аркуша паперу чи гаджетів не варто. Відповідати на питання викладача, читаючи з екрану смартфона, ноутбуку чи з підручника не варто також. Це характеризує рівень підготовки здобувача вищої освіти не з кращого боку.

Форми роботи

Лекції, семінарські заняття. Тематика лекцій висвітлена у робочій програмі (силабусі) дисципліни. Вітаються питання від здобувачів вищої освіти до викладача під час лекції. Викладач може ставити питання окремим здобувачами вищої освіти або загалом аудиторії. Допускається діалог між здобувачами вищої освіти і викладачем на лекції.

На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти фокусують свою увагу на засвоєнні, узагальненні та систематизації знань з психології здоров'я, базових психологічних категорій, особливостей ментального здоров'я та інших явищ.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагиату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, модульна контрольна робота](#).

Календарний контроль: [проводиться двічі на семестр як моніторинг виконання здобувачами вищої освіти індивідуальних навчальних планів згідно з графіком навчального процесу](#).

Семестровий контроль: [залік](#)

Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

1) відповіді та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії на семінарських заняттях;

2) написання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських заняттях:

Максимальна кількість балів складає 56 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 8):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших здобувачів у процесі дискусії	7-8
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	4-6
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	1-3
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування, відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

Здобувач вищої освіти отримає найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача вищої освіти. Належна підготовка здобувача вищої освіти до семінарського заняття займатиме в середньому 1-1,5 години.

Викладач оцінює роботу здобувача вищої освіти на кожному семінарському занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на семінарських заняттях виставляється викладачем під час першого і другого етапу проміжної атестації – на сьомому і тринадцятому тижнях навчання відповідно. Рейтинг здобувача вищої освіти повідомляється на занятті чи в особистому кабінеті електронного кампусу.

2. Складання модульної контрольної роботи

На передостанньому лекційному занятті здобувачі вищої освіти виконують модульну контрольну роботу. Модульна контрольна робота містить 44 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача вищої освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Максимальна кількість балів складає 44 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконане правильно (кожне з 44)	1
Тестове завдання виконане не правильно (кожне з 44)	0

Умови допуску до семестрового контролю: здобувачі вищої освіти, які не виконали всіх передбачених силабусом завдань не допускаються до заліку.

Семестровий контроль:

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру **60 і більше балів** мають можливість:

а) отримати залікову оцінку (залік) відповідно до набраного рейтингу (рейтингові бали переводяться до оцінки згідно із таблицею та заносяться до відомості семестрового контролю);

б) виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки (при цьому попередній рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами залікової контрольної роботи).

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше **60 балів, але виконали умови допуску**, виконують залікову контрольну роботу.

Залікова контрольна робота складається зі 100 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово.

Залікова контрольна робота проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачами вищої освіти лише під час проведення заліку. Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 100 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Максимальна кількість балів складає 100 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконане правильно (кожне з 100)	1
Тестове завдання виконане не правильно (кожне з 100)	0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Кількість балів	Оцінка
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре

84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

Визнання результатів **неформальної/інформальної освіти** регулюється «Положенням про визнання в КПІ ім. І. Сікорського результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті» (<https://osvita.kpi.ua/node/179>), згідно з яким визнання результатів навчання проводиться, як правило, до початку семестру. Освітній компонент може бути зарахований частково або повністю за результатами подання документів (сертифікатів) про проходження професійних курсів/тренінгів, онлайн освіти тощо за тематикою освітнього компонента.

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам вищої освіти

Вивчення курсу «Психологія ментального здоров'я» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи здобувачів вищої освіти з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої освіти має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу підручника. При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений здобувач вищої освіти не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач вищої освіти не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовлятися від відповіді на питання викладача. Навіть якщо здобувач вищої освіти не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи здобувача вищої освіти і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено доцентом кафедри психології і педагогіки, к.психол. н., доцентом Блохіною Іриною Олександрівною

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 4 від 13. 11. 2024 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 29. 05. 2025 р.)

Перелік питань до залікової контрольної роботи

1. Охарактеризуйте психологію здоров'я як галузь психологічних знань.
2. Визначте предмет психології здоров'я, завдання цієї галузі
3. Охарактеризуйте міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я.
4. Проаналізуйте рівні життєдіяльності людини
5. Визначте критерії оцінювання здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте основні еталони здоров'я і здорової особистості.
7. Охарактеризуйте модель самоактуалізованої особистості А. Маслоу.
8. Проаналізуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта.
9. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франка.
10. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана.
11. Охарактеризуйте поняття «ментальне здоров'я».
12. Визначте основні фактори ризику, що впливають на ментальне здоров'я особистості.
13. Розкрийте ознаки порушення ментального здоров'я.
14. Охарактеризуйте поширені розлади ментального здоров'я.
15. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «стрес».
16. Охарактеризуйте основні стадії стресу.
17. Розкрийте відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес».
18. Охарактеризуйте концептуальну модель стресу.
19. Опишіть дві форми змін поведінкової активності у відповідь на стрес.
20. Опишіть види стресу.
21. Охарактеризуйте причини виникнення стресу.
22. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу.
23. Охарактеризуйте поняття «посттравматичний стресовий розлад».
24. Охарактеризуйте ознаки посттравматичного стресового розладу.
25. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «адикція», «адиктивна поведінка».
26. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із адиктивними формами поведінки.
27. Проаналізуйте форми адиктивної поведінки.
28. Визначте основні мотиви вживання алкоголю і наркотичних речовин.
29. Охарактеризуйте основні чинники виникнення хімічної адикції.
30. Охарактеризуйте таку модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів.
31. Проаналізуйте модель залякування як модель профілактики наркотизації.
32. Опишіть модель таку модель профілактики наркотизації як модель фактичних знань.
33. Охарактеризуйте модель ефективного навчання як модель профілактики наркотизації.
34. Проаналізуйте модель поліпшення здоров'я як модель профілактики наркотизації.
35. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «профілактика».
36. Проаналізуйте соціальні, педагогічні психологічні та медичні технології первинної профілактики адиктивної поведінки.
37. Охарактеризуйте вторинну профілактику адиктивної поведінки.
38. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики адиктивної поведінки.
39. Охарактеризуйте методи профілактики адиктивної поведінки.
40. Опишіть характерологічні особливості свідомості
41. Охарактеризуйте структурні компоненти самосвідомості.
42. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту.
43. Охарактеризуйте заперечення як механізм психологічного захисту.
44. Охарактеризуйте витіснення як механізм психологічного захисту.
45. Охарактеризуйте раціоналізацію як механізм психологічного захисту.
46. Охарактеризуйте ідентифікацію як механізм психологічного захисту.
47. Охарактеризуйте відчуження як механізм психологічного захисту.
48. Охарактеризуйте заміщення як механізм психологічного захисту.
49. Охарактеризуйте сублімація як механізм психологічного захисту.
50. Охарактеризуйте катарсис як механізм психологічного захисту.
51. Охарактеризуйте основні теоретичні напрямки дослідження психологічних механізмів забезпечення ментального здоров'я.

52. Охарактеризуйте шляхи допомоги для збереження ментального здоров'я.
53. Проаналізуйте компенсаторні механізми психіки.
54. Дайте характеристику основним формам психогієни.
55. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «спосіб життя».
56. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «здоровий спосіб життя».
57. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ментальне здоров'я студентів.
58. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «саморегуляція», види саморегуляції.
59. Проаналізуйте типи компенсації психічних функцій.
60. Охарактеризуйте психічну саморегуляцію як невід'ємний компонент здорової особистості.
64. Проаналізуйте технологію та ефективність м'язової релаксації.
65. Опишіть психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.