



## 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	заочна
Рік підготовки, семестр	2 курс, осінній/весняний семестри
Обсяг дисципліни, розподіл годин за аудиторними заняттями та самостійною роботою	2 кред. ЄКТС/60 годин лекції – 6 годин, семінарські – 2 годин, самостійна робота – 52 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік / домашня контрольна робота
Розклад занять	Лекції, семінарські заняття <a href="http://rozklad.kpi.ua">rozklad.kpi.ua</a>
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="https://psy.kpi.ua/vikladachi/">https://psy.kpi.ua/vikladachi/</a>

#### 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 студентів до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття та ін.

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

**Метою** навчальної дисципліни є формування у студентів:

- компетентності здорового способу життя;
- 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.

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

**знання:**

- 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.

**уміння:**

- аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- 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;
- 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 студенту 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 студентами змісту цієї навчальної дисципліни. Це такі дисципліни, як філософія, соціологія, основи менеджменту, маркетингу та ін.

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

**3. Зміст навчальної дисципліни**

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Семінарські (практичні)	СРС
1	2	3	4	5
Тема 1. Базові категорії психології: відображення, особистість	6	-	-	6
Тема 2. Базові категорії психології: діяльність та спілкування	6	-	-	6
Тема 3. Предмет психології здоров'я	7	2	-	5
Тема 4. Ментальне здоров'я особистості як феномен	7	2	-	5
Тема 5. Стрес, його подолання і ментальне здоров'я людини	8	-	2	6
Тема 6. Психологія адиктивної поведінки	6	-	-	6
Тема 7. Профілактика адиктивної поведінки	6	-	-	6
Тема 8. Психологічний захист особистості	6	-	-	6
Тема 9. Психологічні технології збереження ментального здоров'я	8	2	-	6
<b>Всього годин</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>52</b>

**4. Навчальні матеріали та ресурси**

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

**4.1 Базова література**

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. – К.: Вид. центр "Київський університет", 2000. – 126 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 316 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма "ІНКОС", 2002. 272 с.
4. Титаренко, Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.- Київ: 2018.-156 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. Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія і практика / Інна Галецька, Титус Сосновський. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
4. 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.
5. 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](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf)
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
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	<p><b>Тема 3. Предмет психології здоров'я</b></p> <p>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.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя».</li> <li>2. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками.</li> <li>3. Визначити фактори мотивації здорового способу життя.</li> <li>4. Охарактеризувати ознаки здоров'я.</li> </ol>

2	<p><b>Тема 4. Ментальне здоров'я особистості як феномен</b></p> <p>Поняття про ментальне здоров'я. Візрєць здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників. 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.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризувати поняття «ментальне здоров'я».</li> <li>2. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується.</li> <li>3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом.</li> <li>4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франкла.</li> <li>5. Визначити основні фактори ризику, що впливають на ментальне здоров'я особистості.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 9. Психологічні технології збереження ментального здоров'я</b></p> <p>Психологічні механізми забезпечення ментального здоров'я. Основні шляхи допомоги для збереження ментального здоров'я: лікування, психотерапія, самопомога. Саморегуляція станів у забезпеченні ментального здоров'я; самоконтроль поведінки у забезпеченні здоров'я; механізми компенсації.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навести основні теоретичні напрямки дослідження психологічних механізмів забезпечення ментального здоров'я.</li> <li>2. Проаналізувати компенсаторні механізми психіки.</li> <li>3. Дати характеристику основним формам психогігієни.</li> </ol>

### Семінарські (практичні) заняття

#### Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

сформувати у студентів: 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	<p><b>Тема 5. Стрес, його подолання і ментальне здоров'я людини</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте поняття «стрес».</li> <li>2. Опишіть види стресу.</li> <li>3. Охарактеризуйте причини виникнення стресу.</li> <li>4. Як соціальне середовище впливає на виникнення стресу?</li> <li>5. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу.</li> <li>6. Охарактеризуйте типи реагування при стресі.</li> <li>7. Охарактеризувати поняття «посттравматичний стресовий розлад», його ознаки.</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних стресів.</li> <li>2. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних ресурсів подолання стресу.</li> </ol>

## 6. Самостійна робота студента

Студенти самостійно опрацьовують питання:

#### Тема 1. Базові категорії психології: відображення, особистість

Психологія як наука. Основні категорії психології. Категорія відображення у психології. Пізнавальні психічні процеси. Категорія особистості у психології. Структура особистості.

#### Тема 2. Базові категорії психології : діяльність та спілкування

Категорія діяльності у психології. Структура діяльності. Основні види діяльності. Категорія спілкування у психології. Структура спілкування. Види спілкування Засоби спілкування. Типи і комунікативні стилі спілкування. Бар'єри комунікації.

#### Тема 5. 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.

#### **Тема 6. 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.

#### **Тема 7. 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.

#### **Тема 8. 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. Подолання й опанування (переборювання) себе як корекція підсвідомого захисту.

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

При викладанні навчальної дисципліни «Психологія ментального здоров'я» семестровий рейтинг студента формують: робота на семінарських заняттях і вчасне виконання домашньої 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. Студенту складно буде належно підготуватись до семінарського заняття, якщо він буде пропускати лекції. Однак, відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь студентів на семінарських (практичних) заняттях є обов'язковою і буде вимагатись. Контроль знань (розуміння) студентом 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 студент 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 студента не з кращого боку.

#### **Форми роботи**

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

На семінарських заняттях студенти 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 студентів 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](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, домашня контрольна робота.](#)

Семестровий контроль: [залік](#)

### Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг студента з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

1) відповіді та доповнення відповідей інших студентів у процесі дискусії на семінарському занятті;

2) виконання домашньої контрольної роботи..

### Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

#### 1. Робота на семінарському занятті:

Максимальна кількість балів складає 10 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 10):

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 студентів у процесі дискусії	9-10
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	6-8
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування	3-5
відсутність відповіді, ухилення від участі у семінарському занятті	0

#### 2. Виконання домашньої контрольної роботи

Домашня контрольна робота містить 45 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача студента – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку студента) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Домашню контрольну роботу студенти виконують самостійно, протягом тижня в зручний час. Доступ до ДКР надається в призначений час про що усі студенти будуть сповіщені, посилання надіслано. Орієнтовна тривалість виконання ДКР – 50 хвилин.

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

Максимальна кількість балів складає 90 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 2):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 45)	2
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 45)	0

### Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RD = 10 + 90 = 100 \text{ балів.}$$

**Умови допуску до семестрового контролю:** студенти, які не виконали всіх передбачених силабусом завдань не допускаються до заліку.

#### **Семестровий контроль:**

Студенти, які набрали протягом семестру **60 і більше балів** мають можливості:

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 студента з дисципліни скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами залікової контрольної роботи).

Студенти, 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 студентам 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 студента – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку студента) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

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

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 100)	1
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 100)	0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
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

## **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

### **Рекомендації студентам**

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

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

Готуючись до семінарського заняття студент 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 студент не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж студент 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 студент 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 студента 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** професором кафедри психології і педагогіки, д. психол.н., професором Ложкіним Георгієм Володимировичем,

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

**Ухвалено** кафедрою психології та педагогіки (протокол № 6 від 08. 12. 2023 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 5 від 29.02. 2024 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 «аддикція», «аддиктивна поведінка».
26. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із аддиктивними формами поведінки.
27. Проаналізуйте форми аддиктивної поведінки.
28. Визначте основні мотиви вживання алкоголю і наркотичних речовин.
29. Охарактеризуйте основні чинники виникнення хімічної аддикції.
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 аддиктивної поведінки.
37. Охарактеризуйте вторинну профілактику аддиктивної поведінки.
38. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики аддиктивної поведінки.
39. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної 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 (С. М. Шингаєв).
64. Проаналізуйте технологію та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко).
65. Опишіть психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.