

**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання кафедри
практичної психології
«01» вересня 2023 року № 1

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОКЗП 1.1.7. ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Освітньо-професійна програма: Публічне управління та адміністрування

Спеціальність: 281 «Публічне управління та адміністрування»

Факультет економіко-правовий

2023-2024 рік

Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Психологія життєдіяльності особистості» для здобувачів вищої освіти ОП «Публічне управління та адміністрування».

Спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування».

Розробник:

Деснова І.С. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів – 3	<u>Галузь знань</u> <u>28 Публічне управління та адміністрування</u>	Обов'язкова дисципліна загального циклу	
Модулів - 2	<u>ОП Публічне управління та адміністрування</u> Спеціальність: <u>281 «Публічне управління та адміністрування»</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне завдання: тести		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи здобувача - 2	Рівень вищої освіти: <u>бакалавр</u>	20 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		10 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	68 год.
		Індивідуальні завдання	
		10 год	10 год
		Вид контролю: екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30 (30 %) 60 (60%)

для заочної форми навчання – 12 (13 %) 78 (87%)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування цілісної, послідовної системи знань про психічне здоров'я людини; сприяти усвідомленню здобувачами освіти здатності організму зберігати та розвивати регуляційні властивості, які забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Завданнями навчальної дисципліни є формування у здобувачів освіти:

- компетентності здорового способу життя;
- здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості;

- здатності усвідомлення та знаходження сенсу в гармонії людини із самою собою та довкіллям.

Місце навчальної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця.
Навчальна дисципліна «Психологія життєдіяльності особистості» відноситься до циклу обов'язкових дисциплін загальної підготовки.

Компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері публічного управління та адміністрування або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та наукових методів відповідної галузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<p>Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.).</p> <p>Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>Здатність працювати в команді.</p> <p>Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).</p>
Програмні результати навчання	<p>Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.</p> <p>Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.</p>

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Психологія життєдіяльності як галузь психологічного знання

Тема 1. Теоретичні аспекти психології життєдіяльності особистості

Сенсорна сфера психіки людини.

Поняття «психологія», предмет та завдання психології. Поняття «психіка», структура психіки людини. Поняття «відчуття», фізіологічні основи відчуттів. Класифікація відчуттів. Види відчуттів. Властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація подразників. Поріг чутливості та його вимірювання. Закон Вебера-Фехнера. Адаптація та сенсibilізація. Удосконалення відчуттів. Компенсаторний ефект. Сприймання як перцептивна діяльність суб'єкта. Властивості сприймання: предметність, цілісність, структурність, константність, осмисленість, залежність сприймання від попереднього досвіду і характеру діяльності, фігура і тло сприймання. Поліmodalність сприймання. Сприймання простору, руху та часу. Зорові ілюзії.

Тема 2. Пізнавальна та емоційно-вольова сфери особистості

Загальна характеристика пам'яті. Види пам'яті: за modalністю (наочно-образна, рухова, емоційна, словесно-логічна), за тривалістю збереження (миттєва, короткочасна, проміжна (оперативна), довготривала), за цілями діяльності (довільна, мимовільна). Процеси пам'яті. Запам'ятовування: довільне, мимовільне, механічне та логічне.

Мислення та чуттєве пізнання. Операції мислення: порівняння, аналіз, синтез, абстракція, конкретизація, узагальнення. Форми мислення: поняття, судження, умовивід. Класифікація видів мислення: за формою (предметно-ділове, наочно-образне, словесно-логічне), за характером розв'язування завдань (теоретичне, практичне), за ступенем новизни й оригінальності (репродуктивне, творче).

Мовлення як процес словесного узагальнення. Емоційно-виразний бік мовлення. Основні види мовлення: усне та письмове, розмовне та діалогове, монолог, пасивне та активне мовлення, кінетичне мовлення. Основні функції мовлення: вираження, вплив, повідомлення, позначення.

Поняття про уяву. Випереджальне відображення в процесі уяви. Види уяви: довільна і мимовільна, репродуктивна і творча. Фантазія, марення, мрії. Способи та прийоми створення нових образів: типізація та гіперболізація, аглютинація, схематизація. Уява і творча діяльність. Умови розвитку уяви.

Поняття про увагу. Механізм мозкової діяльності, що забезпечує зосередженість на об'єкті. Орієнтувальна діяльність та увага. Характеристики уваги: стійкість, перемикання, розподіл, обсяг. Види уваги: мимовільна, довільна, мимовільна, мимовільна, взаємозв'язок якостей уваги та особливостей нервової системи. Умови привернення уваги. Підтримка уваги в процесі трудової діяльності. Методи вивчення уваги.

Поняття «почуття». Функція почуттів. Форми переживання почуттів. Емоції. Афекти. Настрій. Емоційний стрес. Емоційні стани. Емоційність. Емпатія, тривожність. Динаміка почуттів. Почуття та особистість. Вищі почуття: моральні, інтелектуальні, естетичні. Можливості управління емоціями.

Поняття про волю. Функції волі. Воля як саморегуляція діяльності. Прояви волі. Потяги та бажання. Прагнення особистості. Ризик та його види. Вольові якості. Простий і складний вольовий акт. Структура складного вольового акту. Ухвалення рішення та його реалізація. Локус контролю. Взаємозв'язок мотивів і волі. Можливості саморозвитку волі.

Змістовий модуль 2. Ментальне здоров'я особистості

Тема 3. Особистість та її діяльність

Поняття особистості в психології. Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність». Структура особистості. Спрямованість особистості. Самосвідомість особистості.

Діяльність та її характеристика. Структура діяльності: мета, мотиви, дії. Основні види діяльності (робота, навчання, гра) та їхня психологічна характеристика. Діяльність і поведінка. Індивідуально-психологічні особливості особистості одиниця поведінки особистості. Поняття «мотив», «мотивація» діяльності. Формування вмінь і навичок у процесі діяльності.

Поняття про темперамент. Теорії темпераменту. Фізіологічні основи темпераменту. Типи темпераменту. Поняття «характер». Структура характеру. Риси характеру та їх формування. Акцентуації характеру. Взаємозв'язок характеру та діяльності людини. Фактори, що впливають на формування характеру. Поняття «задатки», «здібності». Види здібностей. Рівні розвитку здібностей: майстерність, обдарованість, талант, геніальність. Умови розвитку здібностей: активність, навчання та виховання. Формування здібностей. Вплив діяльності на формування здібностей. Роль інтересів і схильностей у формуванні здібностей.

Тема 4. Ментальне здоров'я особистості та його прояви

Здоров'я як системне поняття. Характеристика рівнів психічного здоров'я. Критерії психічного здоров'я людини. Умови поліпшення психічного здоров'я. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості. Гармонія особистості і потенціал здоров'я. Ставлення особи до власного психічного здоров'я і фактори, які його визначають. Формування внутрішньої картини здоров'я людини.

Тема 5. Психологічний захист особистості

Свідомість та усвідомлення себе; соціальне здоров'я особистості; благополуччя; захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння; екологічність міжособистісних взаємовідносин.

Стрес і його різновиди. Стресові події і психологічні реакції на стрес.

Фізіологічні механізми стресу. Особливості психологічного стресу. Суб'єктивні причини виникнення стресу. Об'єктивні причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Загальні закономірності розвитку стресу. Негативні наслідки стресу та криза горя. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. Навички подолання й управління стресом. Аутогенне тренування як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. Дихальні техніки як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. М'язова релаксація як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. Робота з власними думками і

переконаваннями (раціональна психотерапія) як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. Дисоціація як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. Візуалізація як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. Умовно-рефлекторні техніки як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу. Прагматизація стресу як спосіб саморегуляції психологічного стану.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	сем	лаб.	інд.	с.р.		л	сем	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Психологія життєдіяльності як галузь психологічного знання												
Тема 1. Теоретичні аспекти психології життєдіяльності особистості Сенсорна сфера психіки людини.	14	4	2	-	-	8	20	2	-	-	-	18
Тема 2. Пізнавальна та емоційно-вольова сфери особистості	14	4	2	-	-	8	20	2	-	-	-	18
Разом за змістовим модулем 1	28	8	4	-	-	16	40	2	2	-	-	36
Змістовий модуль 2. Ментальне здоров'я особистості												
Тема 3. Особистість та її діяльність	14	4	2	-	-	8	10	2	-	-	-	8
Тема 4. Ментальне здоров'я особистості та його прояви	19	4	2	-	-	13	10	2	-	-	-	8
Тема 5. Психологічний захист особистості	19	4	2	-	-	13	20	2	2	-	-	16
ІНДЗ: есе «Мое ментальне здоров'я»	10				10	-	10				10	
Разом за змістовим модулем 2	62	12	6	-	10	34	50	6	2	-	10	32
Усього годин	90	20	10	-	10	50	90	8	4	-	10	68

5. Перелік тем і зміст практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Мета роботи	Кількість годин	Результат навчання (РН) за ОП
1.	Теоретичні аспекти психології	I. Ведення термінологічного словника.		Використовувати базові знання з історичних, культурних,

	життєдіяльності особистості Сенсорна сфера психіки людини.	II. 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.	2	політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства (PH1) Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування (PH12)
2.	Пізнавальна та емоційно-вольова сфери особистості	I. Ведення термінологічного словника. II. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Назвіть основні компоненти системи діяльності. 2. Наведіть визначення спілкування. 3. У чому полягає функція спілкування? 4. У чому полягає зв'язок діяльності та спілкування?	2	Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства (PH1) Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування (PH12)
3.	Особистість та її діяльність	1. Ведення термінологічного словника. 2. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя». 3. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. 4. Визначити фактори мотивації здорового способу життя. 5. Охарактеризувати ознаки здоров'я.	2	Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства (PH1) Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування (PH12)
4.	Ментальне здоров'я особистості та його прояви	1. Ведення термінологічного словника. 2. Охарактеризувати еталони здоров'я. 3. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується. 4. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом. 5. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франка	2	Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства (PH1) Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування (PH12)
5.	Психологічний захист особистості	1. Ведення термінологічного словника.	2	Використовувати базові знання з історичних, культурних,

		2. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості. 3. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму. 4. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості. 5. Проаналізувати зв'язок темпераменту і характеру. 6. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості. 7. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.		політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства (PH1) Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування (PH12)
	Разом		10	

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Не передбачено -	-	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Зміст роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Підготовка до лекційних занять	10	10
2	Підготовка до практичних/семінарських/лабораторних занять	10	28
3	Підготовка до екзамену	30	30
4	Підготовка та виконання індивідуального завдання: есе «Моє ментальне здоров'я».	10	10
	Разом	60	78

Самостійна робота здобувачів освіти є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Мета самостійної роботи здобувачів освіти – набуття додаткових знань, перевірка отриманих знань на практиці, вироблення фахових та дослідницьких вмінь та навичок.

До самостійної роботи здобувачів освіти відносяться індивідуальна підготовка до семінарських занять, читання рекомендованої літератури в рамках

курсу дисципліни, написання реферату за індивідуальною темою або мультимедійна презентація, опрацювання питань до екзамену.

8. Індивідуальне завдання

ІНДЗ: Підготувати есе «Моє ментальне здоров'я».

9. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання. Під час проведення лекцій використовуються такі словесні методи як розповідь, пояснення та наочні методи: ілюстрація, демонстрація.

Під час проведення семінарських занять застосовуються наочні спостереження та словесні бесіди; здобувачами освіти виконуються вправи: тренувальні, творчі, усні, практичні, технічні.

10. Засоби діагностики результатів навчання

Методи контролю та самоконтролю: перевірка конспектів, здобувачів освіти тестові завдання, фронтальне опитування, перевірка та презентація ІНДЗ.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання після вивчення навчальної дисципліни у формі екзамену – тестування з автоматизованим контролем знань на Навчальному порталі МДУ.

Питання до екзамену.

1. Поняття «психіка», структура психіки людини.
2. Поняття «відчуття»
3. Поняття про «сприймання».
4. Властивості відчуттів
5. Властивості сприймання.
6. Поняття про пам'ять, механізми пам'яті
7. Види пам'яті
8. Властивості пам'яті.
9. Поняття про мислення,
10. Види мислення
11. Операції мислення
12. Мовлення як психічний процес
13. Види мовлення.
14. Поняття про увагу
15. Види та прояви уваги.
16. Поняття про увагу.
17. Види уваги.
18. Властивості уваги.
19. Поняття про емоції та почуття.
20. Різновиди емоцій та почуттів.
21. Воля та її прояви в структурі психіки людини.
22. Поняття про особистість.
23. Структура особистості.

24. Поняття про свідоме та несвідоме в структурі особистості.
25. Поняття про діяльність, типи діяльності особистості
26. Здоров'я як системне поняття.
27. Характеристика рівнів психічного здоров'я.
28. Умови поліпшення психічного здоров'я.
29. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості.
30. Ставлення особи до власного психічного здоров'я і фактори, які його визначають.
31. Соціальне здоров'я особистості;
32. Захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння.
33. Екологічність міжособистісних взаємовідносин.
34. Стрес і його різновиди.
35. Стресові події і психологічні реакції на стрес.
36. Фізіологічні механізми стресу.
37. Особливості психологічного стресу.
38. Суб'єктивні причини виникнення стресу.
39. Об'єктивні причини виникнення стресу.
40. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.
41. Загальні закономірності розвитку стресу.
42. Негативні наслідки стресу та криза горя.
43. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.
44. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
45. Навички подолання й управління стресом.
46. Аутогенне тренування як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу.
47. Дихальні техніки як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу.
48. М'язова релаксація як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу.
49. Робота з власними думками і переконаннями (раціональна психотерапія) як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу.
50. Дисоціація як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу.
51. Візуалізація як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу
52. Умовно-рефлекторні техніки як спосіб саморегуляції психологічного стану під час стресу.
53. Прагматизація стресу як спосіб саморегуляції психологічного стану.

Екзамен у вигляді тестових завдань на навчальному порталі МДУ.

Зразок тестового завдання:

1. Питання. Яке з наведених визначень відчуття є найбільш повним та правильним:
 - а) відчуття є процесом опосередкованого відображення людиною особливостей предметів та явищ об'єктивного світу;

б) відчуття є процесом безпосереднього відображення людиною предметів та явищ зовнішнього світу у їх взаємозв'язках та відношеннях;

в) відчуття є відображенням у мозку людини окремих особливостей, якостей предметів та явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на аналізатори;

г) відчуття – це відображення мозком предметів та явищ у всій сукупності їх особливостей, коли вони безпосередньо діють на аналізатори.

11. Критерії оцінювання

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на мету перевірку рівня підготовленості здобувача освіти до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять визначається викладачем, що проводить заняття. Застосовуються наступні види контролю: усне опитування під час занять.

Відпрацювання пропущених лекцій, практичних занять здійснюється під час консультацій (якщо пропуски без поважних причин – зараховуються без балів). Результати опрацювання семінарських занять та оцінки поточного контролю реєструються в журналі викладачем.

Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти на семінарському/ практичному занятті

Бали за окремий вид навчальної діяльності	Критерії оцінювання навчальних досягнень
0 балів	відсутність на занятті з поважної чи неповажної причини; відмова від відповіді на запитання за змістом теми
1 бал	фрагментарне відтворення незначної частини навчального матеріалу; відтворення менше половини навчального матеріалу;
2 бали	відсутність правильної відповіді на додаткові запитання або відмова від відповіді на них.
3 бали	демонстрація знань і розуміння основних положень навчального матеріалу з теми, правильна, але недостатньо обґрунтована відповідь;
4 бали	демонстрація міцних знань та їх використання для вирішення практичних завдань; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак містить неточності.
5 балів	демонстрація глибоких, міцних знань; аргументоване використання набутих знань у нестандартних ситуаціях; самостійний аналіз, оцінка, узагальнення навчального матеріалу; повна та логічна відповідь на додаткові запитання за змістом теми.

Засоби оцінювання

Поточний контроль здійснюється у формі контролю систематичності та активності роботи здобувачів освіти протягом семестру під час вивчення програмного матеріалу дисципліни, зокрема: виступи та виконання індивідуальних завдань, виконання семінарських завдань; участь в обговоренні питань з певної теми; відповіді на запитання викладача.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Вид роботи	Кількість годин	Обсяг кредитів	Кількість балів
Змістовий модуль 1			
Тема 1			
лекційні	2	0,17	2
практичні/семінарські	2	0,17	6
Тема 2			
лекційні	2	0,17	2
практичні/семінарські	2	0,17	6
Змістовий модуль 2			
Тема 3			
лекційні	2	0,17	2
практичні/семінарські	2	0,17	6
Тема 4			
лекційні	2	0,17	2
практичні/семінарські	2	0,17	6
Тема 5			
лекційні	2	0,17	2
практичні/семінарські	2	0,17	6
ІНДЗ	10	0,3	10
Підготовка і складання екзамену	30	1	50
Підсумок	60	3	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		

64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

14. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

Технічні засоби навчання: ноутбук, мультимедіа-проектор, ОС Windows, пакет Microsoft Office, ресурси Moodle, Google Meet, Zoom.

15. Рекомендована література

Основна література:

1. Дубравська Д. М. Основи психології: навчальний посібник. Львів: Світ, 2021. 280 с.
2. Колобич О. П. Загальна психологія: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 172 с.
3. Крутій К.Л., Деснова І.С. Термінологічне поле освітнього процесу: супровід та підтримка. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín "Věda a perspektivy" je registrován v České republice. Státní registrační číslo u Ministerstva kultury ČR: E 24142. № 4 (11) 2022. С. 111-121. (Index Copernicus)*
4. Ложкін Г.В., Коцан І.Я. Психологія: терміни, поняття, визначення. Луцьк: ВНУ, 2021. – 188 с.
5. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Вежа, 2019. – 316 с.
6. Скрипченко О. В. Загальна психологія: посібник. Київ: Каравела, 2022. 464 с.
7. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2020. 520 с.
8. Nonkhuntod, Ravikan & Yu, Suchuan & Qiang, Yali & Bashatah, Lina & Al-Fifi, Duaa & Zhang, Bin & Wang, Yuxin & Ma, Haoyue & Zheng, Lan & Kim, Jung & Yoo, So & Olawa, Erhabor & Milburn, Gail & Saiz-Gonzalez, Pablo & McDonough, Daniel & Liu, Wenxi & Gao, Zan & Lu, Lily & Promotion, International. (2023). International Journal of Mental Health Promotion-Vol.25, No.5, 2023-Table of Contents. International Journal of Mental Health Promotion. 2023.

https://www.researchgate.net/publication/374675102_International_Journal_of_Mental_Health_Promotion-Vol25_No5_2023-Table_of_Contents

9. Ebrahimi, Alireza & Jamali, Zahra. (2023). The role of mental health on social health.
https://www.researchgate.net/publication/376612042_The_role_of_mental_health_on_social_health
10. First Aid Kit to Solve Mental Health Crisis in India: Mental Health First Aid to the Rescue. Psychological Studies. (2023). 10.1007/s12646-023-00773-z.
https://www.researchgate.net/publication/376844976_First_Aid_Kit_to_Solve_Mental_Health_Crisis_in_India_Mental_Health_First_Aid_to_the_Rescue
11. Shah, Akbar & Reheem, Abdul & Zulfikar, Hasan & Bibi, Mamoona & Naimat, Rabia & Naeem, Iram. (2023). No. 19. Mental Health and Factors Related to Mental Health. PalArch's Journal of Vertebrate Palaeontology. 20.
https://www.researchgate.net/publication/374848195_No_19_Mental_Health_and_Factors_Related_to_Mental_Health
12. Kruty K., Rodiuk N., Desnova I., Blashkova O., Pakhalchuk N., Holiuk O., Stulika O. Transformation of life and personal values system of modern ukrainian youth. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume II, May 26th, 2023. 419-428.
<http://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/view/7083>

Допоміжна література

1. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 968 с.
2. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2018. 464 с.
3. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. Вінниця: Нова книга, 2020. 704 с.
4. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посібник. Київ: «Київський університет», 2020. 126 с.
5. Кононова, М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 2021, 1 (89): 28-32.
<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/146>
6. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. *Дис. док. псих. наук*). Інститут психології імені ГС Костюка, НАПН України, Київ. 2021. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat-chihancova_1630334393.pdf

Інформаційні ресурси

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я: Ти як?
<https://www.howareu.com/>

2. Всесвітня організація охорони здоров'я
<https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>
3. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? <https://prozdorovia.in.ua/mentalne-zdorov-ia/>
4. Ментальне здоров'я: поняття та ознаки
<https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki>
5. National Institute of Mental Health <https://www.nimh.nih.gov/>
6. Types of mental health problems <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/>
7. World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
8. What is mental health? <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>

16. Політика навчальної дисципліни

1. Академічна доброчесність здобувачів є важливою умовою для опанування результатів навчання за навчальною дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

МДУ виступає за дотримання принципів академічної доброчесності, тому обов'язково використовується сервіс з перевірки робіт здобувачів вищої освіти на плагіат – Unicheck, а також доступний безкоштовний сервіс, який здійснює перевірку на плагіат письмових робіт – EduBirdie <https://edubirdie.com/perevirka-na-plagiat>.

Порушенням академічної доброчесності, згідно із Законом України «Про освіту» (ст. 42 п. 4) вважається:

- академічний плагіат
 - оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та / або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
 - самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;
 - фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;
 - фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

- списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

- обман – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування;

- хабарництво – надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі;

- необ'єктивне оцінювання – свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти.

Наведений перелік не є остаточно вичерпним і не охоплює всіх діянь, що можуть містити ознаки порушення академічної доброчесності.

За порушення академічної доброчесності здобувачі вищої освіти можуть бути притягнені до наступної академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (поточний, підсумковий контроль, залік, іспит тощо);

- проведення додаткової перевірки всіх робіт авторства порушника;

- позбавлення наданих МДУ пільг з оплати навчання; - оголошення догани із занесенням до особової справи порушника;

- відрахування з МДУ;

- інші, відповідно до вимог чинного законодавства та нормативних локальних актів МДУ. Більш детально тут

Анкетування з академічної доброчесності:

<https://docs.google.com/forms/d/1VHzYkdFEGivtVldsENos1SCDRHfUpGia1YklgQK8j0/edit>

2. Здобувач має право на оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів згідно Положення про організацію контролю та оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти в МДУ.

3. Участь в анкетуванні. Наприкінці навчального семестру здобувачам буде запропоновано заповнити анонімну анкету щодо якості викладання вивчених навчальних дисциплін. Заповнення анкети є важливою для вдосконалення освітнього процесу та системи внутрішнього забезпечення якості освіти МДУ та дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати вашу думку стосовно покращення змісту навчальних дисциплін.

4. Неформальна освіта. Це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Здобувач вищої освіти, який виявив бажання щодо визнання результатів, отриманих у неформальній освіті, звертається із відповідною заявою про визнання результатів, отриманих у неформальній освіті, в цілому для навчальної дисципліни /змістового модулю /практичних завдань з навчальної дисципліни/ завдань з практики тощо для

здобувачів вищої освіти, до деканату факультету, на якому викладається навчальна дисципліна. Процедура зарахування здійснюється згідно «Порядку визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та / або інформальній освіті». Для зарахування в якості неформальної освіти пропонується проходження курсу «Життєстійкість молоді в умовах криз» (https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3).