

№	Назва дисципліни (курсу)	Загальний обсяг		Кількість годин відведених на					Форма підсумково-го контролю	ПІБ розробника курсу, науковий ступінь, вчене звання
		годин	кредитів	лекції	семінарські	практичні	модульний контроль	самостійна робота		
93.	Культура психічного життя особистості	72	2	16	12	-	4	40	ПМК	Кутішенко В.П., канд.. психол. наук, доцент
				28						

Мета курсу – сформуванати уявлення про сутність психічного здоров'я та шляхи і методи його підтримки як складових психологічної культури особистості.

Завдання курсу:

- ознайомити з поняттям психічного здоров'я у різних психологічних концепціях, його показниками та критеріями;
- розкрити психологічні особливості проблеми адаптації, вікових і життєвих криз особистості, а також методи їх конструктивного вирішення;
- проаналізувати чинники психологічної стійкості особистості, шляхи психопрофілактика залежної поведінки, причини емоційного дискомфорту та методи його усунення;
- підвищити психогігієнічну компетентність майбутнього фахівця: здатність до пошуку і розкриття потенціалів саморозвитку, зміцнення психічного здоров'я

Анотація дисципліни:

У навчальному курсі аналізується проблема психічного здоров'я, підходи до її висвітлення, основні критерії та показники у різних психологічних концепціях; розкриваються особливості соціальної адаптації, вікових та життєвих криз особистості, а також методи їх конструктивного вирішення; висвітлюється проблема суб'єктивного благополуччя і гармонії особистості, її взаємин та розвитку; аналізуються проблеми психопрофілактика залежної поведінки, станів і ситуацій, особливості формування позитивного мислення, методи та прийоми самопомоги та саморозвитку особистості.

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічної культури особистості. Сутність та складові психологічної культури особистості. Проблема психічного здоров'я в різних психологічних концепціях. Основні критерії та показники психічного здоров'я. Проблема суб'єктивного благополуччя і гармонії особистості, її взаємин та розвитку. Життєві кризи та можливості індивідуального контролю. Психологія соціальної адаптації та дезадаптації особистості.

Змістовний модуль 2. Психологічні особливості самопомоги та саморозвитку особистості. Деструктивні процеси розвитку особистості, їх профілактика. Причини емоційного дискомфорту та методи його усунення. Залежна поведінка. Шляхи профілактики залежної поведінки. Особливості формування позитивного мислення. Чинники психологічної стійкості особистості. Методи та прийоми самопомоги особистості. Пошук і розкриття потенціалів саморозвитку.