

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

 Євген ПАВЛЮК
2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ **Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини**

Галузь знань – С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність – С4 Психологія

Рівень вищої освіти – третій (освітньо-науковий)

Освітньо-наукова програма – Психологія

Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС, **Шифр дисципліни** ОФП.02

Мова навчання – українська

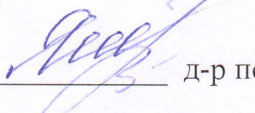
Статус дисципліни: обов'язкова (фахової підготовки)

Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

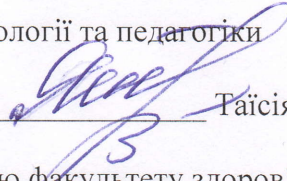
Кафедра – психології та педагогіки

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт*	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття								Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Залік
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	1	1	4	120	34	16		18		86				+
З	1	1	4	120	12	6		6		108				+

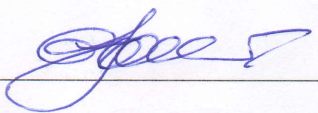
Робоча програма складена на основі Освітньо-наукової програми за спеціальністю С4 Психологія

Робочу програму склала  д-р психол. наук, професор Таїсія КОМАР

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та педагогіки

Протокол від 28 серпня 2025 р. № 1. Зав. кафедри  Таїсія КОМАР

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради ФЗПФКС  Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2 Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини» є складовою частиною дисциплін фахової підготовки фахівців третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія за освітньо-науковою програмою Психологія.

Пререквізити: вихідна.

Постреквізити: ОФП.04 Теорія і практика сімейного консультування, ОФП.05 Психологія професійної зрілості.

Відповідно до освітньо-наукової програми Психологія дисципліна сприяє забезпеченню:

компетентності: ІК Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення; ЗК04. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності; ФК01. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження; ФК02. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у психології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках, та забезпечувати якість виконуваних досліджень; ФК03. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проєкти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проєкти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності; ФК06. Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності; УК02. Здатність розробляти та реалізовувати проєкти здоров'язбереження особистості.

програмні результати навчання: ПРН01. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології. ПРН02. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці. ПРН03. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. ПРН04. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики. ПРН05. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, статистичні методи аналізу даних, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи, розробляти інноваційні дослідницькі методики у сфері психології, перевіряти їх ефективність. ПРН06. Критично і системно оцінювати результати власної науково-дослідної роботи і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми, визначати перспективи подальших наукових розвідок. ПРН07. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів. ПРН12. Розробляти та реалізовувати проєкти здоров'язбереження особистості.

Мета дисципліни – сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про психічне здоров'я як багатовимірне психологічне явище, розкрити його структуру, детермінанти та механізми збереження, а також розвинути здатність до саморегуляції, психогігієни й побудови власної стратегії підтримання психічного благополуччя в професійному та особистому житті.

Предмет дисципліни – психологічні закономірності, чинники, механізми та умови збереження, зміцнення й самозбереження психічного здоров'я особистості у процесі життєдіяльності й професійної діяльності, а також методи його діагностики, профілактики та розвитку.

Завдання дисципліни: надати здобувачам наукові знання про комплексні проблеми збереження психічного здоров'я; сприяти формуванню здатності проблеми приймати стратегічні рішення, оцінювати ризики та приймати відповідальність за наслідки дослідження та збереження психічного здоров'я людини; сформувати навички виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, а також розробляти індивідуальні програми збереження психічного здоров'я людини.

Результати навчання: Здобувач, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен знати сучасні наукові концепції, теоретико-методологічні підходи та категоріальний апарат, що лежать в основі вивчення проблеми психічного здоров'я людини, її самозбереження та чинників впливу на психологічне благополуччя; розуміти сутність психічного здоров'я як інтегрального показника цілісного функціонування особистості, усвідомлювати взаємозв'язок між біологічними, психологічними та соціальними чинниками його збереження, а також роль професійної діяльності у підтриманні психічного благополуччя; застосовувати психодіагностичні методики для виявлення стану психічного здоров'я особистості, рівня стресостійкості, ресурсів саморегуляції та показників психологічного благополуччя; розробляти індивідуальні програми самозбереження; аналізувати психологічні чинники, що впливають на психічне здоров'я людини, включно з такими явищами, як мобінг, босінг, емоційне вигорання; визначати ризики та наслідки порушення психічного здоров'я у професійному середовищі; інтерпретувати результати психологічних досліджень, здійснювати порівняльний аналіз підходів до збереження психічного здоров'я, оцінювати ефективність різних психопрофілактичних і психокорекційних програм; розробляти інноваційні моделі психопрофілактики та психологічної підтримки фахівців різних галузей, інтегруючи сучасні технології та міждисциплінарні підходи до збереження психічного здоров'я; оцінювати власний психоемоційний стан і рівень професійного благополуччя, формувати навички саморефлексії, саморегуляції та усвідомленого вибору стратегій поведінки в умовах професійного стресу та психологічного навантаження; сприяти формуванню здоров'язбережувальної культури у професійному та освітньому середовищі, впроваджувати науково обґрунтовані програми підтримки психічного здоров'я в організаціях і навчальних закладах.

3 Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:					
	денну форму			заочну форму		
	лекції	практ. заняття	СРЗ	лекції	практ. заняття	СРЗ
Тема 1. Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема	2	2	10	2	2	13
Тема 2. Людина як суб'єкт самозбереження	2	2	10			13
Тема 3. Чинники впливу на психічне здоров'я людини	2	2	10			13
Тема 4. Еталони здоров'я та здорової особистості	2	2	11			13
Тема 5. Психодіагностика стану здоров'я особистості	2	2	11			15
Тема 6. Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження	2	2	11	2	2	13
Тема 7. Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини	2	2	11			13
Тема 8. Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я.	2	4	12	2	2	15
Разом за 1 семестр:	16	18	86	6	6	108

Примітка: СРЗ – самостійна робота здобувача.

4 Програма навчальної дисципліни

4.1 Зміст лекційного курсу

4.1.1 Перелік лекцій для аспірантів денної форми здобуття освіти

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема Об'єкт, предмет і завдання психології здоров'я в контексті збереження психічного здоров'я людини. Сутність та зміст ключових понять. Методологія наукового дослідження теорії і практики збереження психічного здоров'я людини. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
2	Людина як суб'єкт самозбереження. Сутність проблеми самозбереження людини в контексті психології здоров'я. Роль мислення людини у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій. Ставлення людини до здоров'я та його компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий). Основні правила самозбереження. Сутність, зміст та мотивація здорового способу життя. Прийняття здорового способу життя та розробка його програми. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
3	Чинники впливу на психічне здоров'я людини. Засоби масової інформації як чинник впливу на психічне здоров'я людини. Сім'я як чинник впливу на психічне здоров'я її членів. Трудовий колектив як чинник впливу на психічне здоров'я його членів. Професійна діяльність як чинник впливу на психічне здоров'я людини. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2

4	Еталони здоров'я та здорової особистості. Розуміння саногенного потенціалу особистості. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Моделі здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
5	Психодіагностика стану здоров'я особистості. Розуміння сутності психодіагностики стану здоров'я особистості. Характеристика психодіагностичних опитувальників здоров'я Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
6	Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження. Професійна діяльність як чинник негативного впливу на психічне здоров'я фахівця. Запобігання та подолання професійної деформації (вигорання). Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
7	Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини. Мобінг та босінг як психологічна проблема. Сутність, ознаки та причини мобінгу. Сутність, ознаки та причини босінгу. Особливості діагностики та подолання мобінгу. Особливості діагностики та подолання босінгу. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
8	Програма самозбереження психічного здоров'я. Мета та завдання програми самозбереження. Основні етапи програми самозбереження. Особливості діагностики свого психічного здоров'я. Саногенне мислення як основа самозбереження психічного здоров'я. Самонавіювання позитивних емоцій в ролі суб'єкта позитиву. Боротьба з лінощами та виявлення активності. Самоконтроль гордині, заздрощів, лицемірства, мстивості. Правильний підбір оточення. Розвиток почуття гумору. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
	Разом:	16

4.1.2 Перелік оглядових лекцій для аспірантів заочної форми здобуття освіти

Номер лекції	Теми лекцій	Кількість годин
<i>Перший семестр</i>		
1-5	Психологічні основи формування та підтримання психічного здоров'я людини Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема. Людина як суб'єкт самозбереження. Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я. Чинники впливу на психічне здоров'я людини. Еталони здоров'я та здорової особистості Психодіагностика стану здоров'я особистості. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
6-7	Психологічне благополуччя фахівця та профілактика професійних деструкцій Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження. Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини. Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
8	Програма самозбереження психічного здоров'я Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
	Разом:	6

4.2 Зміст лабораторних/практичних/семінарських занять

4.2.1 Перелік практичних занять для аспірантів денної форми здобуття освіти

№ п/п	Тема практичного (тема/зміст лабораторного /семінарського) заняття*	Кількість годин
1	<i>Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
2	<i>Людина як суб'єкт самозбереження</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
3	<i>Чинники впливу на психічне здоров'я людини.</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
4	<i>Еталони здоров'я та здорової особистості</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
5	<i>Психодіагностика стану здоров'я особистості.</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
6	<i>Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження.</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
7	<i>Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини.</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
8	<i>Програма самозбереження психічного здоров'я.</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
9	<i>Захист ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я).</i>	2
	Разом:	34

4.2.2. Перелік практичних занять для аспірантів заочної форми здобуття освіти

№ п/п	Тема практичного (тема/зміст лабораторного /семінарського) заняття	Кількість годин
1	<i>Психологічні основи формування та підтримання психічного здоров'я людини</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
2	<i>Психологічне благополуччя фахівця та профілактика професійних деструкцій</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
3	<i>Програма самозбереження психічного здоров'я.</i> Літ.: [1]; [2]; [3]; [4]	2
	Разом:	6

4.3 Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота аспірантів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, тестового контролю. Аспіранти *денної* форми здійснюють і захищають індивідуальну програму самозбереження психічного здоров'я. Аспіранти *заочної* форми здобуття освіти виконують контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний здобувач отримує на кафедрі у період настановної сесії. Крім цього до послуг аспірантів сторінка навчальної дисципліни у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Зміст самостійної роботи аспірантів денної форми здобуття освіти

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
<i>Перший семестр</i>		
1-2	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій з Т1. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т1.	10
3-4	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій з Т2. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т2.	10
5-6	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т3. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т3.	10
7-8	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т4. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т4. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 1-4	11
9-10	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т5. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т5. 3. Вибір теми ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я).	11
11-12	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т6. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т6. 3. Виконання ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я).	11
13-14	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т7. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т7. 3. Виконання ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я).	11
15-16	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т8. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т8. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 5-8 4. Виконання ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я).	6
17	1. Підготовка до захисту ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я).	6
	Разом:	86

4.3.1 Індивідуальне домашнє завдання (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я) для самостійної роботи аспірантів*

Індивідуальне домашнє завдання має на меті формування у аспірантів здатності до рефлексії власного психічного стану, усвідомлення чинників, що впливають на психічне здоров'я, та розроблення ефективних стратегій його збереження й відновлення у професійній і повсякденній діяльності.

Вимоги до змісту роботи:

1. Аналітична частина – короткий опис актуальності проблеми самозбереження психічного здоров'я в сучасних умовах професійної діяльності; характеристика власних психоемоційних ресурсів і вразливостей на основі самостереження або результатів психодіагностичних методик.

2. Діагностичний блок – результати самодіагностики стану психічного здоров'я (на основі рекомендованих тестів або шкал), інтерпретація отриманих показників із психологічними коментарями.

3. Програмно-цільовий блок – формулювання мети, завдань і принципів індивідуальної програми самозбереження психічного здоров'я; опис коротко- та довгострокових цілей підтримання психологічної рівноваги.

4. Практичний блок – добір та опис конкретних методів, технік і стратегій саморегуляції (когнітивно-поведінкових, емоційно-регулятивних, тілесноорієнтованих, майндфулнес-практик тощо), визначення графіку та форм їх застосування.

5. Рефлексивна частина – власні висновки щодо ефективності запропонованих засобів, очікуваних результатів та потенційних труднощів реалізації програми.

Вимоги до оформлення:

Обсяг роботи – 5-7 сторінок друкованого тексту (формат А4, шрифт Times New Roman, кегль 14, інтервал 1,5). Робота повинна мати чітку структуру: титульний аркуш, зміст, основну частину (з поділом на розділи), висновки, список використаних джерел (не менше 5, серед них – сучасні наукові публікації з психології здоров'я). Посилання в тексті подаються згідно з вимогами академічної доброчесності (АРА або ДСТУ 8302:2015).

Завдання може бути представлено у письмовій або мультимедійній формі (презентація, структурований звіт, інтерактивна мапа ресурсів).

На самостійне опрацювання аспірантів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до практичних занять та самостійної роботи питання з кожної теми. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Вимоги до виконання контрольної роботи (для аспірантів заочної форми здобуття освіти) та індивідуального домашнього завдання (для аспірантів денної форми здобуття освіти) викладені в Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни.

5 Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні інтерактивних, ігрових та мультимедійних технологій навчання у традиційних та інноваційних формах, зокрема: проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивні); практичні заняття з використанням дискусій, мозкового штурму; методу аналізу та діагностики психологічних ситуацій (case-study); ділових (рольових) ігор тощо; самостійна робота (опрацювання теоретичного матеріалу, індивідуальне домашнє завдання (індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я). Використання інформаційно-комунікаційних та технологій дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

6 Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою та графіком освітнього процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування кожного здобувача для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем та оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (розв'язування задач, участь у обговоренні ситуацій);
- тестовий контроль для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем;
- перевірка виконаного індивідуального завдання (індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я), що сприяє набуттю теоретичних знань і практичних навичок.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю

здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

7 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію та навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, розв'язувати задачі, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених Робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння аспірантом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи та захистом на останньому занятті.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені Робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (<https://courses.prometheus.org.ua>, <https://www.coursera.org>), які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених Робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

8 Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці. Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття освіти з навчальної

дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60 балів (здобувач заочної форми – до 50 балів). Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання аспірантів денної форми здобуття освіти:

Аудиторна робота				Контрольні заходи		Самостійна робота		Семестровий контроль		Разом
Перший семестр										
Практичне заняття (УО) (мінімум – 4 контрольні точки)				Тестовий контроль (ТК)		ІДЗ** Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я		Іспит		
T*1-2	T3-4	T5-6	T7-8	T1-4	T5-8					
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)										
3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10					60-100***
12-20				12-20		12-20		24-40		

Примітка: * Т – тема навчальної дисципліни; ** ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання;

*** За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи й оцінювання результатів навчання аспірантів заочної форми здобуття освіти

Аудиторна робота			Самостійна, індивідуальна робота				Семестровий контроль		Разом		
Перший семестр									Сума балів		
Практичне заняття (УО)			Контрольна робота			Тестовий контроль		Іспит			
1	2	3	ТП 1	ТП 2	ПЗ	Т1-4	Т5-8				
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)											
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	30-50		60-100	
9-15			9-15			12-20		30-50			

Примітка: * ТП – теоретичне питання; ** ПЗ – практичне завдання;

*** За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Критерії оцінювання за видами робіт

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування здобувачів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння аспірантом спеціальною термінологією й уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати самостійної роботи.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій
Відмінно (високий) 5	Здобувач глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній) 4	Здобувач виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь здобувача має будуватися на основі самостійного мислення. Здобувач у відповіді допустив дві-три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній) 3	Здобувач виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача будується на рівні репродуктивного мислення, має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній) 2	Здобувач виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачу, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з двох тестів, передбачених робочою програмою, складається із 20 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами тестування, складає 10.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач, залежно від кількості правильних відповідей, може отримати від 6 до 10 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	0-11	12-13	14	15-16	17	18-20
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість отриманих балів	0	6	7	8	9	10

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді записуються у талоні відповідей. Здобувач може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

У випадку, коли аспірант не виконав індивідуальний план з дисципліни у заплановані терміни без поважних причин, то під час відпрацювання заборгованості при позитивній відповіді йому виставляється оцінка «задовільно».

Критерії оцінювання результатів ІДЗ (Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я.)

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання
Максимальний (високий) бал (відмінно) 19-20	В основі ІДЗ ключові положення, які повністю розкривають тему; містять наукову, змістовну інформацію; мають чітку, логічно вибудовану структуру; правильно оформленні посилання на інформаційні джерела; виглядає привабливо; тексти легко сприймаються; гармонійне поєднання дизайнерських знахідок з ідеєю проєкту; робота є прикладом високого рівня володіння комп'ютерними технологіями.
Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре) 15-18	ІДЗ має в основі декілька ключових положень, які не повністю розкривають тему дослідження; загалом відповідає тематиці проєкту та є досить інформативним; є певна структура в розміщенні інформації; графіки, таблиці представлені в роботі, але не додають інформації, не доповнюють змісту; неповністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені; естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації, не зовсім доречна графіка оформлення; дизайн не суперечить загальному змісту проєкту.
Мінімальний (достатній) бал (задовільно) 12-14	ІДЗ має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією або позбавлені інформації; подання інформації не структуроване; графіки та таблиці відсутні або не мають інформативного навантаження; немає посилань на використані джерела або вони не правильно оформлені; дизайн не зовсім відповідає тематиці проєкту, а інколи навіть іде всупереч загальному змісту.

**Оцінювання якості виконання контрольної роботи аспірантами заочної форми
здобуття освіти**

Контрольна робота передбачає виконання таких завдань – 2 теоретичних і 1 практичне. Зміст завдань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її виконання, кожне завдання оцінюється максимально 5 балів, загальна максимальна сума балів становить 15.

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали* (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретичне питання	3	4	5
Теоретичне питання	3	4	5
Практичне завдання	3	4	5
Всього балів	9	-	15

Примітка. *Позитивний бал за контрольну роботу, відмінний від мінімального (9 балів) та максимального (15 балів), знаходиться в межах 10-14 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється з використанням нижченаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

Таблиця - Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання
Відмінно (високий) 5	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки.
Добре (середній) 4	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.
Задовільно (достатній) 3	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
Незадовільно (недостатній) 2	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається за попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри білетами. Відповідно до цього в екзаменаційному білеті пропонується поєднання питань як теоретичного (в т.ч. у тестовій формі), так і практичного характеру.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів денної форми навчання (40 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	6	8	10
Теоретичне питання № 2	6	8	10
Практичне завдання	12	16	20
Разом:	24		40

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів заочної форми навчання (50 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	8	12	15
Теоретичне питання № 2	8	12	15
Практичне завдання	14	17	20
Разом:	30		50

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (30 балів) та максимального (50 балів), знаходиться в межах 31-49 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень

C	73-82		досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
D	66-72		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

9 Питання для самоконтролю результатів навчання

- Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема.
- Методологія наукового дослідження теорії і практики збереження психічного здоров'я людини.
- Теоретико-психологічні засади збереження психічного здоров'я людини.
- Сутність самозбереження людини в контексті психології здоров'я.
- Роль мислення людини у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій.
- Ставлення людини до здоров'я та його компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий).
- Основні правила самозбереження.
- Засоби масової інформації як чинник впливу на психічне здоров'я людини.
- Сім'я як чинник впливу на психічне здоров'я її членів.
- Морально-психологічний клімат сім'ї як чинник впливу на психічне здоров'я її членів.
- Трудовий колектив як чинник впливу на психічне здоров'я його членів.
- Професійна діяльність як чинник впливу на психічне здоров'я людини.
- Вплив чинників міжособистісної сумісності подружжя на їхнє психічне здоров'я.
- Фізичний чинник міжособистісної сумісності.
- Інтелектуально-світоглядний чинник міжособистісної сумісності.
- Матеріально-фінансовий та господарсько-побутовий чинники міжособистісної сумісності.
- Морально-психологічний чинник міжособистісної сумісності як детермінанта психічного здоров'я шлюбних партнерів.
- Інтимно-сексуальний чинник міжособистісної сумісності шлюбної пари.
- Розподіл обов'язків в сім'ї як психологічна проблема.
- Узгодження шлюбними партнерами сімейних ролей.
- Ефективна комунікація та взаємодопомога членів сім'ї.
- Запобігання конфліктів та ревностей.
- Професійна діяльність як чинник негативного впливу на психічне здоров'я фахівця.
- Запобігання та подолання професійної деформації (вигорання).
- Сутність та показники морально-психологічного клімату в трудовому колективі.
- Особливості діагностики морально-психологічного клімату в трудовому колективі.

- 27 Особливості корекції негативного морально-психологічного клімату в трудовому колективі.
- 28 Сутність, ознаки та причини мобінгу.
- 29 Сутність, ознаки та причини босінгу.
- 30 Особливості діагностики та подолання мобінгу.
- 31 Особливості діагностики та подолання босінгу..
- 32 Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я.
- 33 Основні етапи програми самозбереження.
- 34 Особливості діагностики свого психічного здоров'я.
- 35 Саногенне мислення як основа самозбереження психічного здоров'я.
- 36 Самонавіювання позитивних емоцій в ролі суб'єкта позитиву як умова збереження психічного здоров'я людини.
- 37 Боротьба з лінощами та виявлення активності як умова збереження психічного здоров'я людини.
- 38 Самоконтроль гордині, заздрощів, лицемірства, мстивості як умова збереження психічного здоров'я людини.
- 39 Правильний підбір оточення як умова збереження психічного здоров'я людини.
- 40 Розвиток почуття гумору як умова збереження психічного здоров'я людини.

10. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини». URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7845>
2. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів вищої освіти денної форми навчання з дисципліни «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини».
3. Методичні вказівки до контрольної роботи для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання з дисципліни «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини».

11 Рекомендована література

Основна:

1. Sirgy, M. Joseph. *The Psychology of Quality of Life: Wellbeing and Positive Mental Health*. Springer, Social Indicators Research Series, 2021 (3-є видання). <https://salo.li/a31bBB7>
2. Максименко С.Д., Гришко О.Д. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с. <https://salo.li/1E7F157>
3. Максименко, С. Д., Руденко, Я. В., Кушнерьова, А. М., Невмержицький, В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. <https://salo.li/42b4924>
4. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А, Турбан В. В. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. <https://salo.li/1086921>

Додаткова:

- 5 Vasylenko O., Komar T., Pilishek S., Posvistak O., Potapchuk Ye. Diagnosing the negative psycho-emotional states among students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Volume 12. Issue 1. P. 39-52. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/56>.
- 6 Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців: навч. посіб. Київ, 2007. 134 с.
- 7 Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.

8 Варгата О. В., Комар Т. В. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023 № 1 (4). Хмельницький, 2023. С. 46-56.

9 Варгата О. В., Комар Т. В., Хоптяна О.В. Стресостійкість як складова самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2023, № 2. С. 5-13.

10 Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Рожко С. Г., 2017. 488 с.

11 Комар Т. Психологічний ресурс професійного становлення та успішної професійної самоактуалізації майбутніх фахівців професій типу «людина-людина». *Psychology Travels*. 2024. №1. С. 31-40. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-3>

12 Комар Т. В., Петяк О. В. Методи психологічної діагностики проявів почуття ревності у шлюбних партнерів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: ПП Лисенко, 2020. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 13. С. 293-302.

13 Комар, Т., Кулешова, О., & Полуденко, О. Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина». *Psychology Travels*. 2024. №4, С. 302-313. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-29>

14 Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

15 Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

16 Потапчук Є. Потапчук Н. Позитивний імідж фахівця як результат сумлінної праці та успішної самопрезентації. *Зб. наук. праць Національної академії державної прикордонної служби України. Сер.: Психологічні науки* / голов. ред. О. Ф. Волобуєва. Хмельницький: НАДПСУ, 2018. № 2 (10). С. 218-231.

17 Потапчук Є. М. Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення його психічного здоров'я. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2017. С. 403-413.

18 Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький : Національна академія ДПСУ, 2004. 323 с.

19 Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2014. 230 с.

12 Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека університету. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.

2. Інституційний репозитарій ХНУ. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/?locale=uk>.

3. Модульне середовище для навчання. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/>.

13 Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальновживаних програм і операційних систем.