

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра психології та педагогіки



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Л. Л. Станіслава

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна Психологія здоров'я та психогігієна

Освітньо-професійна програма Психологія

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладачі	Потапчук Євген Михайлович, Янцаловський Олександр Йосифович
Профайли викладачів	http://psy.khnu.km.ua/potapchuk-yevgen-myhajlovych/ http://psy.khnu.km.ua/yantsalovskyj-oleksandr-josyfovych/
Е-маїл викладачів	potapchuk1@i.ua; topurolog@gmail.com
Контактні телефони	+380679470646; +380979345224
Сторінка дисципліни в ІСУ	
Навчальний рік	2020-2021
Консультації	Очні: згідно розкладу; он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Форма семестрового контролю			
				Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Залік	Іспит
						Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
О	Д	1	2	5	150	68	34		34	••	82				

Анотація дисципліни

Дисципліна «Психологія здоров'я та психогігієна» сприяє формуванню у студентів теоретичних знань про психологічні аспекти здоров'я людини та про заходи, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я людини. Вивчення дисципліни забезпечує 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, використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Дисципліна «Психологія здоров'я та психогігієна» є складовою циклу дисциплін загальної підготовки фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» за освітньо-професійною програмою «Психологія». Дисципліна викладається для студентів денної і заочної форми навчання. При викладанні дисципліни використовуються традиційні та сучасні технології та методи навчання, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій), практичних занять (з елементами тренінгу та лабораторного (психодіагностичного) дослідження; самостійної роботи (написання есе до кожної теми, підготовка до контрольних заходів, виконання узагальнювального самоаналізу). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як брейнстормінг, бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

Пререквізити: Анатомія і фізіологія нервової системи та основи фізіологічної регуляції, Вступ до фаху (в т.ч. психологічна служба); **кореквізити:** Фізичне виховання, Психологія сексуальності, Основи клінічної психології, Основи спеціальної психології з практикумом роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, Психосоматика.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – ознайомлення студентів з психологічними закономірностями здоров'я, заходами щодо його збереження, зміцнення та розвитку, а також формування мотивації здорового способу життя.

Завдання дисципліни – надати студентам знання про психологічні закономірності здоров'я та набуті навичок у здійсненні просвітницьких і психопрофілактичних дій, а також заходів психологічної допомоги.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен бути здатним: рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки у сфері психології здоров'я та психогігієни; презентувати результати власних досліджень щодо психології здоров'я і психогігієни усно / письмово для фахівців і нефахівців; складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії; аналізувати стан психофізичного здоров'я студента, розробляти індивідуальну здоров'язберігаючу програму та проводити динамічний моніторинг її виконання і ефективності засобами та методами АПК «Е – PASS» (електронний паспорт здоров'я).

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота студентів		
			Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6
1	Загальні засади психології здоров'я та психогігієни	Загальні засади психології здоров'я та психогігієни	Повторити сутність та зміст ключових понять психології здоров'я та психогігієни. Опрацювати питання «Взаємозв'язок з іншими науками» та підготувати есе на тему «Психології здоров'я у моєму житті»	5	[1] с. 3-11; [2] с. 8-41; [4] с. 9-31
2	Людина як суб'єкт самозбереження або самознищення	Людина як суб'єкт самозбереження або самознищення	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Людина як суб'єкт самозбереження або знищення». Критично оцінити та обґрунтувати власну позицію як суб'єкта самозбереження	4	[2] с. 42-70; [5] с. 60-65; 244-250; 282-293
3	Соціально відповідальна та свідома поведінка особистості як чинники здоров'я	Соціально відповідальна та свідома поведінка особистості як чинники здоров'я	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Соціальна відповідальність та свідома поведінка особистості як чинники здоров'я». З'ясувати вплив соціальних норм на усвідомлення особистістю психологічних закономірностей здоров'я	5	[2] с. 29-36; [7] с. 25-29; 263-324; [19] с. 7-65
4	Еталони здоров'я та здорової особистості	Еталони здоров'я та здорової особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Еталони здоров'я та здорової особистості». Осмислити моделі здорової особистості	4	[2] с. 42-69; [4] с. 32-45; [19] с. 124-144
5	Психодіагностика стану здоров'я особистості	Психодіагностика стану здоров'я особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Психодіагностика стану здоров'я особистості».	5	[2] с. 186-289; [4] с. 100-103; [9] с. 251-436;

			Підготувати есе на тему «Мої шкідливі звички»		[17] с. 210-212; [22] с. 39-52
6	Фізичне здоров'я та шляхи його збереження	Фізичне здоров'я та шляхи його збереження	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Фізичне здоров'я та шляхи його збереження». З'ясувати процедуру оцінки та самооцінки фізичного здоров'я	4	[5] с. 60-132; [9] с. 67-69; 245-251; [16] с. 22-23
7	Вплив харчування на життєдіяльність особистості	Вплив харчування на життєдіяльність особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Вплив харчування на життєдіяльність особистості». Підготувати есе на тему «Моя рухова активність та культура харчування»	5	[5] с. 57-144; [8] с. 454-453; [9] с. 517-526
8	Психічне здоров'я та шляхи його збереження	Психічне здоров'я та шляхи його збереження	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Психічне здоров'я та шляхи його збереження». З'ясувати процедуру оцінки та самооцінки психічного здоров'я	5	[2] с. 76-85; [3] с. 8-72; [9] с. 90-142; [12] с. 76-80; [14] с. 403-413
9	Психічна стійкість особистості	Психічна стійкість особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Психічна стійкість особистості». З'ясувати способи саморегуляції в умовах стресової ситуації	5	[2] с. 122-141; [4] с. 51-78; [6] с. 11-59; [9] с. 90-142
10	Психологічні комплекси особистості та шляхи розвитку стійкості до них	Психологічні комплекси особистості та шляхи розвитку стійкості до них	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Психологічні комплекси особистості та шляхи розвитку стійкості до них». З'ясувати види та ознаки психологічних комплексів	5	[4] с. 79-99; [17] с. 61-79; 186-199
11	Психогігієна емоційної сфери та психологічний захист особистості	Психогігієна емоційної сфери та психологічний захист особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Психогігієна емоційної сфери та психологічний захист особистості». Підготувати есе на тему «Мої психологічні комплекси та залежності»	5	[3] с. 171-213; [4] с. 79-117; [14] с. 403-413
12	Сексуальне здоров'я та шляхи його збереження	Сексуальне здоров'я та шляхи його збереження	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Сексуальне здоров'я та шляхи його збереження». З'ясувати процедуру оцінки та самооцінки сексуального здоров'я	5	[4] с. 169-173; [15] с. 44-130; [20] с. 160-162; [21] с. 200-206
13	Репродуктивне здоров'я та шляхи його збереження	Репродуктивне здоров'я та шляхи його збереження	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Репродуктивне здоров'я та шляхи його збереження». З'ясувати процедуру оцінки та самооцінки репродуктивного здоров'я	5	[4] с. 169-173; [15] с. 44-130; [20] с. 160-162; [21] с. 200-206

14	Соціальне здоров'я особистості	Соціальне здоров'я особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Соціальне здоров'я особистості». З'ясувати процедуру оцінки та самооцінки соціального здоров'я	5	[1] с. 75-80; [2] с. 110-112; [17] с. 24-36.
15	Професійне здоров'я особистості	Професійне здоров'я особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Професійне здоров'я особистості». З'ясувати процедуру оцінки та самооцінки професійного здоров'я	5	[1] с. 75-80; [2] с. 110-112; [17] с. 24-36
16	Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я	Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я». З'ясувати алгоритм підготовки програми здорового способу життя	5	[4] с. 174-199; [5] с. 294-332; [16] с. 12-110
17	Психологія самодостатності особистості	Психологія самодостатності особистості	Опрацювати лекційний матеріал і підготуватися до контролю з теми «Психологія самодостатності особистості». Підготувати есе на тему «Стратегії самореалізації особистістю»	5	[2] с.142-155; [13] с. 218-231; [18] с. 218-231

Примітка: * Лекції проводяться щотижня, практичні заняття проводяться щотижня по дві години.

Політика дисципліни

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відвідувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перезарахування результатів навчання у ХНУ (<http://khnu.km.ua/root/files/01/06/03/006.pdf>).

Здобувач вищої освіти виконуючи самостійну роботу з дисципліни має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату 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 (силабусом).

Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання студентів денної форми навчання складається з таких елементів: усне опитування, тестовий контроль, індивідуально-творча робота (есе), семестровий контроль (іспит). Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу, але не здав семестровий контроль (іспит), вважається невстигаючим.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота				Індивідуально-творча робота (есе)				Семестровий контроль (іспит)	
Усне опитування		Тестовий контроль							
1	2	3	4	1	2	3	4		
ВК:	0,2			0,2				0,2	0,4

Примітка: ВК – ваговий коефіцієнт.

Пропущене заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичного навчання у семестрі.

Критерії оцінювання за видами робіт

Усне опитування

Усне опитування передбачає контроль і перевірку знань, умінь і навичок студентів.

Критерії оцінювання результатів усного опитування

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання результатів усного опитування
Відмінно	Зміст питань розкрито повно і грамотно, вірно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. При відповіді допущено дві-три несуттєві похибки.
Добре	Зміст питань розкрито повно. Показано повне засвоєння навчального матеріалу, володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Допущено дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	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.
Незадовільно	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний і невпевнений.

Тестовий контроль

Тестування відбувається у Модульному середовищі для навчання ХНУ чи на початку практичного заняття.

На тестування відводиться до 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Для кожної теми, що виноситься на тестовий контроль, розроблений окремий тестовий блок, що містить 10 завдань. Вірна відповідь за кожне завдання в один бал. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, наведена у таблиці:

Сума балів за тестові завдання	0–4	5–6	7–8	9–10
Оцінка за інституційною шкалою	2	3	4	5

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

Індивідуально-творча робота (есе)

Оцінювання індивідуально-творчої роботи включає: особливості змісту есе (світогляд, думки, почуття, ідеї, цінності); особливості композиції (послідовність викладу, аргументованість, переконливість); особливість стилю та мови (наукова проблема, грамотність та індивідуальність авторського стилю); оформлення есе (постановка наукової проблеми, авторська позиція щодо проблеми (критикує, сперечається, переконує, іронізує, нівелює, мотивує)).

Критерії оцінювання індивідуально-творчої роботи (есе)

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання індивідуально-творчої роботи (есе)
Відмінно	<i>Оформлення</i> – охайне та грамотне, представлені усі елементи есе. <i>Чітко представлено наукову проблему та авторську позицію</i> (критикує, сперечається, переконує, іронізує, нівелює, мотивує). Композиція характеризується послідовністю викладу, аргументованістю та переконливістю.
Добре	<i>Оформлення</i> – охайне та грамотне. Представлені не всі елементи есе. <i>Є наукова проблема</i> . Композиція характеризується послідовністю викладу, аргументованістю, проте <i>авторська позиція не чітка</i> .
Задовільно	<i>Оформлення</i> – наявні виправлення та помилки. <i>Наукову проблему представлено поверхово</i> . Композиція характеризується слабкою аргументованістю та <i>не чіткою авторською позицією</i> .
Незадовільно	<i>Оформлення</i> неохайне. <i>Наукова проблема, авторська позиція відсутня</i> .

Семестровий контроль (іспит)

Семестровий контроль (іспит) відбувається у письмовій формі. Після перевірки письмової роботи викладач може запитати студента про зміст тої чи іншої відповіді.

Екзаменаційний білет складається з таких елементів: два теоретичних питання, п'ять тестових завдань та одне завдання практичного характеру. Кожне завдання оцінюється за чотирибальною інституційною шкалою.

Узагальнена оцінка за іспит виводиться як середньоарифметичне з усіх завдань та округлюється відповідно до інституційної шкали.

Оцінювання теоретичних завдань. При оцінюванні беруться до уваги наступні критерії: правильність, повнота, глибина та усвідомленість відповіді, а також послідовність викладення відповіді, вміння формулювати та викладати думки, аргументувати свою позицію.

Критерії оцінювання теоретичних завдань

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі, грамотно, логічно і обґрунтовано відповів на поставлені теоретичні питання, вміло використовуючи понятійний апарат. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Зміст питань розкрито повно, показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але твердження не завжди обґрунтовані, у змісті і формі питань є окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	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.
Незадовільно	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний.

Оцінювання тестового завдання. Тестове завдання передбачає репродуктивне відтворення знань шляхом відбору правильної відповіді із запропонованих. Завдання не передбачають виходу за межі чітко окресленого кола понять і допускають лише одну правильну відповідь. За кожну правильну відповідь нараховується один бал. Максимальна кількість балів за тестове завдання – 5.

Відповідність кількості балів за тестове завдання оцінці за інституційною шкалою

Сума балів за тестові завдання	0-2	3	4	5
Оцінка за інституційною шкалою	2	3	4	5

Оцінювання практичного завдання. Професійна спрямованість практичного завдання передбачає вміння творчо застосовувати набуті знання та навички, передбачати та вирішувати проблемні ситуації, які можуть зустрітись в майбутній професійній діяльності.

Критерії оцінювання практичного завдання

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент повно і правильно, грамотно і логічно відповів на питання практичного завдання, використовуючи теоретичні знання, написав детальні і обґрунтовані висновки. У відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент повно і правильно відповів на питання практичного завдання, використовуючи теоретичні знання, написав правильні, але недостатньо детальні і недостатньо обґрунтовані висновки. У відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент неповно відповів на питання практичного завдання, у відповіді допустив неточності і суттєві помилки. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання.
Незадовільно	Студент не відповів або відповів неправильно на питання практичного завдання, не зміг використати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань.

Підсумкова оцінка за семестр згідно з інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за інституційною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання

A	4,75 – 5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок.
B	4,25 – 4,74	4	Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75 – 4,24	4	Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25 – 3,74	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00 – 3,24	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FX	2,00 – 2,99	2	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00 – 1,99	2	Незадовільно – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.

Питання для підсумкового контролю з дисципліни

1. Суть, об'єкт і предмет психології здоров'я та психогієни.
2. Взаємозв'язок психології здоров'я та психогієни з іншими науками.
3. Завдання психології здоров'я та психогієни.
4. Сутність та зміст ключових понять психології здоров'я та психогієни.
5. Сутність самозбереження та самознищення в контексті психології здоров'я та психогієни.
6. Природа патогенної поведінки людини та роль її мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій.
7. Природа саногенної поведінки людини.
8. Ставлення людини до здоров'я та його компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий).
9. Вплив шкідливих схильностей та звичок людини на її здоров'я.
10. Сутність, типологічні та видові ознаки соціально відповідальної поведінки особистості як чинника здоров'я.
11. Вплив соціальних норм на усвідомлення особистістю психологічних закономірностей здоров'я.
12. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
13. Моделі здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
14. Характеристика психодіагностичних методів здоров'я.
15. Діагностичні показники здоров'я.
16. Сутність та зміст фізичного здоров'я.
17. Психологічна характеристика психодіагностичних опитувальників здоров'я.
18. Чинники фізичного здоров'я.
19. Рухова активність як шлях збереження фізичного здоров'я.
20. Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я.
21. Вплив харчування на життєдіяльність особистості.
22. Складові здорового харчування.
23. Анорексія та булімія як хворобливі стани особистості.
24. Сутність та зміст психічного здоров'я.
25. Чинники психічного здоров'я.
26. Суб'єкти впливу на психічне здоров'я.
27. Сім'я як чинник впливу на психічне здоров'я її членів.
28. Трудовий колектив як чинник впливу на психічне здоров'я його членів.
29. Професійна діяльність як чинник впливу на психічне здоров'я фахівця.
30. Керівник як суб'єкт впливу на психічне здоров'я підлеглого.
31. Психогієна як основа збереження психічного здоров'я.
32. Оцінка та самооцінка психічного здоров'я.
33. Психогієна як основа збереження психічного здоров'я.
34. Сутність та зміст психічної стійкості.
35. Стресостійкість особистості.
36. Способи саморегуляції в умовах стресової ситуації.
37. Види та ознаки психологічних комплексів.
38. Вплив психологічних комплексів на поведінку людини.
39. Стійкість до комплексів та шляхи її розвитку.
40. Полярність емоційних станів та їх вплив на здоров'я людини.

41. Психічна саморегуляція та психологічний захист особистості.
42. Сутність, зміст та показники сексуального здоров'я.
43. Суб'єктивні та об'єктивні чинники сексуального здоров'я.
44. Чоловіча та жіноча сексуальність.
45. Кількісні та якісні показники сексуальності.
46. Сутність та зміст репродуктивного здоров'я.
47. Чинники репродуктивного здоров'я.
48. Сутність та зміст репродуктивного здоров'я.
49. Основні проблеми репродуктивного здоров'я.
50. Шляхи збереження репродуктивного здоров'я людини.
51. Сутність та зміст соціального здоров'я.
52. Показники соціального здоров'я та нездоров'я.
53. Чинники, що впливають на формування соціального здоров'я.
54. Основні шляхи формування соціального здоров'я дитини.
55. Сутність та зміст професійного здоров'я.
56. Чинники, що впливають на професійне здоров'я.
57. Ознаки професійної деформації.
58. Шляхи запобігання професійної деформації та збереження професійного здоров'я.
59. Сутність та зміст здорового способу життя.
60. Мотивація здорового способу життя.
61. Програма здорового способу життя.
62. Особиста гігієна та психогігієна.
63. Лінь як ворог здорового способу життя.
64. Фізіологічні складові здорового способу життя.
65. Сутність самодостатності та самореалізованості.
66. Стратегії самореалізації особистості.
67. Самопізнання, самооцінка, самовизначення, саморегуляція, самоосвіта, самовиховання особистості.
68. Оцінка та самооцінка самореалізованості особистості

Рекомендована література

Основна література

1. Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики : навчальний посібник / Н. Є. Афанасьєва. – Харків : НУЦЗУ, 2016. – 91 с.
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
3. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : [монографія] / Є. М. Потапчук. – Хмельницький : Національна академія ДПСУ, 2004. – 323 с.
4. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопенко. – Острого : Національний університет «Острозька академія», 2014. – 230 с.

Додаткова література

5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
7. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – Київ : Либідь, 2011. – 520 с.
8. Маслюк А. М. Нервова анорексія як наслідок соціалізації особистості / А. М. Маслюк // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. – 2011. – Вип. 11. – С. 454-463.
9. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я : учеб. пособ. / Г. С. Никифоров. – СПб., 2003. – 607 с.
10. Потапчук Є. М. Керівник як суб'єкт збереження душевного благополуччя підлеглих суб'єктів праці / Є. М. Потапчук // Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (військово-спеціальні науки). – Київ : Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2015. – Вип. 1(32). – С. 32-36.
11. Алещенко В. І. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : навч. посіб. / В. І. Алещенко, О. Д. Сафін, Є. М. Потапчук. – Київ, 2007. – 134 с.
12. Потапчук Є. М. Особливості діагностики та корегування психоемоційних станів учасників бойових дій / Є. М. Потапчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. – Вип. 2, Т. 2. – С. 76-80.

13. Потапчук Є. Позитивний імідж фахівця як результат сумлінної праці та успішної самопрезентації / Є. Потапчук, Н. Потапчук // Зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер.: Психологічні науки / голов. ред. О. Ф. Волобуєва. – Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. – № 2 (10). – С. 218-231.
14. 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.
15. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді : посіб. для тренера / укладачки: Т. Слободян, М. Гончарова. – Видання друге, оновлене. – Київ : Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018. – 133 с.
16. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України : навч. посіб. / Барко В. І., Бойко О. В., Ірхін Ю. В. [та ін.]. – Київ : К. І. С., 2008. – 200 с.
17. Психологія суїциду : посібник / за ред. В. П. Москальця. – Київ : Академвидав, 2004. – 288 с.
18. Разумная организация жизни личности: проблемы воспитания и саморегулирования / Л. В. Сохань, В. А. Тихонович, О. А. Киселева и др. – Київ : Наукова думка, 1989. – 325 с.
19. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. – 280 с.
20. Потапчук Є. М. Інтимно-сексуальна привабливість людини як важлива складова її шлюбного потенціалу / Є. М. Потапчук, Д. Є. Карпова // Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Вінниця, 22-23 листопада 2018) / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. – С. 160-162.
21. Довідник з сексології, сексопатології та андрології / упоряд. О. В. Люлько. – Київ : Здоров'я, 1994. – 240 с.
22. Yevhen Potapchuk. Diagnosing the negative psycho-emotional states among students / Olena Vasylenko, Taisiia Komar, Svitlana Pilishek, Olesia Posvistak, Yevhen Potapchuk // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. – 2020. – Volume 12. – Issue 1. – P. 39-52. Doi:10.18662/rrem/198.