

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту
Свєген ПАВЛЮК
2022 р.

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини

Освітньо-наукова програма Психологія

Рівень вищої освіти третій (освітньо-науковий)

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Комар Таїсія Василівна
Профайл викладача	https://psy.khmnu.edu.ua/komar-tayisiya-vasylivna/
Е-mail викладача(ів)	komart@khmnu.edu.ua
Контактний телефон	+380673802800
Сторінка дисципліни в ІСУ	https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7845
Навчальний рік	2022-2023
Консультації	Очні: згідно розкладу; он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота здобувача			Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Залік	Іспит
						Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
О	Д	1	1	4	120	51	17		34			69			+

Анотація навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини» сприяє формуванню у здобувачів теоретичних знань, практичних умінь і навичок збереження та діагностики психічного здоров'я людини. Дисципліна викладається для здобувачів денної і заочної форм навчання за спеціальністю 053 Психологія. Викладання дисципліни ґрунтується на використанні інтерактивних, ігрових та мультимедійних технологій навчання у традиційних та інноваційних формах, зокрема: лекції (проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивні); практичні заняття (з використанням методу аналізу та діагностики психологічних ситуацій, ділових (рольових) ігор); самостійна робота (розробка індивідуальної програми самозбереження психічного здоров'я і шляхів її реалізації). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми: брейнстормінг, бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах. Використання навчального середовища Moodle та програми для організації відеоконференцій Zoom.

Пререквізити: вихідна

Кореквізити: Методологія дисертаційного дослідження з психології; Управління науковими проектами. Наукометрія; Інноваційні технології в освітньо-науковій діяльності

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – сформувати здобувачів ступеня доктора філософії систему знань про теорію і практику збереження психічного здоров'я людини та здатності досліджувати і вирішувати комплексні проблеми в галузі професійної, у тому числі, дослідницько-інноваційної діяльності.

Завдання дисципліни: Формування загальних та спеціальних компетентностей щодо здатності 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; здатності розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності; здатності виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження; здатності 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; здатності ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності; здатності застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності; здатності розробляти та реалізовувати проекти здоров'язбереження, включаючи власне дослідження..

Очікувані результати навчання

Здобувач, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен 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. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці. 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. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики. 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. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти 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. Розробляти та реалізовувати проекти здоров'язбереження, включаючи власне дослідження

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота здобувачів		
			Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6
1	Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема	Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема. Визначення та інтерпретація ключових понять психології здоров'я. Визначення завдань психології здоров'я в контексті збереження психічного здоров'я людини	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 1	5	[1]; [2]; [3]; [4]
2-3	Людина як суб'єкт самозбереження	Людина як суб'єкт самозбереження. Діагностика патогенного мислення. Людина як суб'єкт самозбереження. Діагностика ігроманії, нікотинових та алкогольних звичок.	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 2	8	[1]; [2]; [6]; [9]; [14]
4-5	Чинники впливу на психічне здоров'я людини	Чинники впливу на психічне здоров'я людини. Визначення рівня впливу засобів масової інформації на психічне здоров'я людини. Чинники впливу на психічне здоров'я людини. Визначення рівня впливу сім'ї та трудового колективу на психічне здоров'я людини.	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 3	8	[3]; [4]; [5]; [7]; [10]
6-7	Еталони здоров'я та	Еталони здоров'я та здорової особистості. Еталони здоров'я та	Опрацювання матеріалу та підготовка	8	[2]; [6]; [8]; [13]

№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота здобувачів		
			Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6
	здорової особистості	здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Еталони здоров'я та здорової особистості. Моделі здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.	до практичного заняття за темою 4		
8-9	Психодіагностика стану здоров'я особистості	Психодіагностика стану здоров'я особистості. Розуміння сутності психодіагностики стану здоров'я особистості. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Характеристика психодіагностичних опитувальників здоров'я	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 5	8	[2]; [3]; [5]; [6]; [8]; [13]
10-11	Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження	Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження. Діагностика психічного здоров'я фахівця. Психічне здоров'я фахівця та шляхи його збереження. Шляхи запобігання та подолання професійної деформації.	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 6	8	[1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]; [11]; [12]
12-13	Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я	Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я. Сутність, зміст та мотивація здорового способу життя. Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я. Прийняття здорового способу життя та розробка його програми.	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 7	8	[1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [7]; [11]; [12]
14-15	Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини	Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини. Діагностика мобінгу та босінгу. Мобінг та босінг як чинники впливу на психічне здоров'я людини. Шляхи запобігання та подолання мобінгу та босінгу.	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 8	8	[1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [7]; [11]; [12]
16-17	Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я	Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я. Розробка індивідуальної програми самозбереження психічного здоров'я людини. Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я. Розробка та апробація корекційно-розвивальної програми самозбереження психічного здоров'я та шляхів її реалізації.	Опрацювання матеріалу та підготовка до практичного заняття за темою 9	8	[1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]; [9]; [14]

Примітка: * Лекції проводяться раз на два тижні, 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 зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відвітати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять здобувач має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набуті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок визнання та перезарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті (<http://surl.li/codwt>), п.4. «Визнання і зарахування результатів навчання, набутих особою».

Виконуючи самостійну роботу з дисципліни, здобувач має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату він отримує незадовільну оцінку і має виконати завдання за новою темою.

Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожен 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 результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: усне опитування, тестовий контроль, індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я і шляхи її вирішення, семестровий контроль (іспит).

Для практичних занять встановлюється обов'язковий мінімум оцінок, які має отримати здобувач впродовж семестру, щоб виконати програму дисципліни. Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється усним опитуванням і тестуванням. Виконання індивідуальної програми включає: особливості діагностики ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісно-поведінкового компонентів; особливості презентації програми (послідовність викладу, аргументованість, переконливість); особливість стилю та мови (наукова проблема, грамотність та індивідуальність авторського стилю); оформлення програми та шляхів її реалізації (постановка наукової проблеми, авторська позиція щодо розв'язання проблеми (критикує, сперечається, переконує, аргументує, мотивує).

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

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

Аудиторна робота				Самостійна робота				Семестровий контроль (іспит)
Усне опитування		Тестовий контроль		Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я і шляхи її вирішення				
1	2	3	4	1	2	3	4	
VK:		0,2		0,2				0,4

Примітка: VK – ваговий коефіцієнт.

Пропущене заняття здобувач 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

Опитування передбачає контроль і перевірку знань, умінь і навичок здобувачів.

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 здобувач 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 здобувачу, 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.

Індивідуальна програма самозбереження психічного здоров'я і шляхи її вирішення

Оцінювання індивідуальної програми включає: особливості діагностики ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісно-поведінкового компонентів; особливості презентації програми (послідовність викладу, аргументованість, переконливість); особливість стилю та мови (наукова проблема, грамотність та індивідуальність авторського стилю); оформлення програми та шляхів її реалізації (постановка наукової проблеми, авторська позиція щодо розв'язання проблеми (критикує, сперечається, переконує, аргументує, мотивує).

Критерії оцінювання індивідуальної програми самозбереження психічного здоров'я і шляхів її вирішення

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання індивідуальної програми самозбереження психічного здоров'я і шляхів її вирішення
Відмінно	<i>Оформлення – охайне та грамотне, представлені усі елементи програми. Чітко представлено наукову проблему та авторську позицію (критикує, сперечається, переконує, аргументує, мотивує). Характеризується послідовністю викладу, аргументованістю та переконливістю.</i>
Добре	<i>Оформлення – охайне та грамотне. Представлені не всі елементи програми. Є наукова проблема. Композиція характеризується послідовністю викладу, аргументованістю, проте авторська позиція не чітка.</i>
Задовільно	<i>Оформлення – наявні виправлення та помилки. Наукову проблему представлено поверхово. Композиція характеризується слабкою аргументованістю та не чіткою авторською позицією.</i>
Незадовільно	<i>Оформлення неохайне. Наукова проблема, авторська позиція відсутня.</i>

Семестровий контроль (іспит)

Семестровий контроль (іспит) відбувається у письмовій формі. Після перевірки письмової роботи викладач може запитати здобувача 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	Здобувач 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. Здобувач 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 кожен 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, досліджувати і вирішувати комплексні сімейні проблеми.

Критерії оцінювання практичного завдання

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Здобувач 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	Здобувач 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	Здобувач неповно відповів на питання практичного завдання, у відповіді допустив неточності і суттєві помилки. Водночас набув навичок, необхідних для виконання практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання.
Незадовільно	Здобувач 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 здобувачем 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	<i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок.
B	4,25 – 4,74	4	<i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75 – 4,24	4	<i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25 – 3,74	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00 – 3,24	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FX	2,00 – 2,99	2	<i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00 – 1,99	2	<i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.

Питання для підсумкового контролю з дисципліни

- 1 Збереження психічного здоров'я людини як психологічна проблема.
- 2 Методологія наукового дослідження теорії і практики збереження психічного здоров'я людини.
- 3 Теоретико-психологічні засади збереження психічного здоров'я людини.
- 4 Сутність самозбереження людини в контексті психології здоров'я.
- 5 Роль мислення людини у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій.
- 6 Ставлення людини до здоров'я та його компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий).
- 7 Основні правила самозбереження..
- 8 Засоби масової інформації як чинник впливу на психічне здоров'я людини.
- 9 Сім'я як чинник впливу на психічне здоров'я її членів.
- 10 Морально-психологічний клімат сім'ї як чинник впливу на психічне здоров'я її членів.
- 11 Трудовий колектив як чинник впливу на психічне здоров'я його членів.
- 12 Професійна діяльність як чинник впливу на психічне здоров'я людини.
- 13 Вплив чинників міжособистісної сумісності подружжя на їхнє психічне здоров'я.
- 14 Фізичний чинник міжособистісної сумісності.
- 15 Інтелектуально-світоглядний чинник міжособистісної сумісності.
- 16 Матеріально-фінансовий та господарсько-побутовий чинники міжособистісної сумісності.

- 17 Морально-психологічний чинник міжособистісної сумісності як детермінанта психічного здоров'я шлюбних партнерів.
- 18 Інтимно-сексуальний чинник міжособистісної сумісності шлюбної пари.
- 19 Розподіл обов'язків в сім'ї як психологічна проблема.
- 20 Узгодження шлюбними партнерами сімейних ролей.
- 21 Ефективна комунікація та взаємодопомога членів сім'ї.
- 22 Запобігання конфліктів та ревнощів.
- 23 Професійна діяльність як чинник негативного впливу на психічне здоров'я фахівця.
- 24 Запобігання та подолання професійної деформації (вигорання).
- 25 . Сутність та показники морально-психологічного клімату в трудовому колективі.
- 26 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.

Рекомендована література

Основна:

- 1 Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
- 2 Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Psychological Journal. 2021. № 7(5). С. 26–37.
- 3 Татяничков А. О. Психологія здоров'я : навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 34 с.
- 4 Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
- 5 Фомич М.В. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці. Вісник Національного університету оборони України. 1 (49). 2018. С.103-109
- 6 .DziubaT., Karamushka L.,Halushko I., Zvyagolskaya M., Karamushka T., HamaidiA., Vakulich T. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations/ WiadomościLekarskie.2021. Vol. 74. № 11.
- 7 World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>.

Додаткова:

- 8 .Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. 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. 177-188.
- 9 Афанасєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
- 10 Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
- 11 Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Рожко С. Г., 2017. 488 с.
- 12 Карамушка Л.М. Психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій: аналіз зарубіжних підходів. Проблеми сучасної психології. Запорізький національний університет. 2021. Випуск 3(22). С. 23–30.

- 13 Карамушка Л. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3(23). С. 40–49.
- 14 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.
- 15 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.
- 16 Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 17 Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посіб. Київ: Либідь, 2011. 520 с.
- 18 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.
- 19 Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Національна академія ДПСУ, 2004. 323 с.
- 20 Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник. Острог: Національний університет «Острозька академія», 2014. 230 с.
- 21 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>.