

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва спеціальності, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 5,0 Загальна кількість годин – 150 Кількість тем – 12	05 Соціальні та поведінкові науки 053 Психологія перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Навчальний курс 2 Семестр 4 Види контролю: екзамен
Розподіл навчальної дисципліни за видами занять:		
<div>денна форма навчання</div> <div>Лекції – 32; Семінарські заняття – 16; Практичні заняття – 16; Лабораторні заняття – 0; робота – 86; Індивідуальні завдання: Курсова робота – Реферати –</div> <div>Самостійна</div>		<div>заочна форма навчання</div> <div>Лекції – 6; Семінарські заняття – 2; Практичні заняття – 2; Лабораторні заняття – 0; Самостійна робота - 140; Індивідуальні завдання: Курсова робота – Реферати –</div>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» - формування у здобувачів вищої освіти знань щодо здоров'я та його видів, механізмів, чинників, методів та засобів його збереження, укріплення та розвитку.

Основні завдання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»:

полягають у цілеспрямованому оволодінні здобувачами вищої освіти теоретичних знань про основні наукові підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості, психологічні фактори, механізми та закономірності здоров'я та здорового способу життя, оволодіння методами психологічної діагностики стану психічного і психологічного здоров'я, психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна психологія, анатомія та фізіологія центральної нервової системи, фізіологія ВНД та основи психофізіології.

Очікувані результати навчання: у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати: поняття та критерії здоров'я, його види та рівні; основні показники та критерії фізичного, психічного, психологічного, соціального, духовного здоров'я; психологічні чинники здоров'я; поняття та структуру

внутрішньої картини здоров'я; психологічні основи здорового способу життя; психологічні механізми здоров'я; психологічні методи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я; потенціали здоров'я та шляхи їх розвитку; основи психопрофілактичної роботи в галузі здоров'я.

вміти: оцінювати стан здоров'я людини за допомогою психодіагностичних методик; проводити психологічне консультування щодо здоров'я; володіти техніками саморегуляції; володіти методами розвитку здоров'я; розробляти програми надання психологічної допомоги людям у питаннях промоції здоров'я; використовувати основні психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я людини.

Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:		
Інтегральна компетентність	І. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК-1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	ЗК-2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
	ЗК-4	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК-6	Здатність приймати обґрунтовані рішення.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК-1	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
	СК-3	Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
	СК-4	Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
	СК-8	Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
	СК-9	Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.
	СК-10	Здатність дотримуватися норм професійної етики

	СК-12	Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
	СК13	Здатність до розроблення та реалізації психологічної корекції в залежності від потреб конкретних індивідів та груп.
	СК14	Здатність розробляти та реалізовувати психотерапевтичні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на відновлення психологічного і психічного здоров'я громадян, які перебувають у кризі.

3. Програма навчальної дисципліни

Тема № 1. Психологія здоров'я як наукова дисципліна.

Історія виникнення та розвитку психології здоров'я. Поняття психології здоров'я. Предмет та завдання психології здоров'я. Методи психології здоров'я. Перспективні напрями психології здоров'я. Місце психології здоров'я в системі наукового знання та психологічної практики.

Тема № 2. Поняття, види та рівні здоров'я.

Поняття норми. Види норм. Поняття здоров'я. Види здоров'я: фізичне, психічне, психологічне, духовне, соціальне. Сексуальне здоров'я. Критерії здоров'я за кожним з видів. Рівні та ступені здоров'я. Діагностика стану здоров'я. Поняття про біологічний та психологічний вік.

Тема № 3. Внутрішня картина здоров'я.

Концепція внутрішньої картини хвороби (О.Р.,Лурія) та внутрішньої картини здоров'я (Каган В.Є.). Структура внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я. Варіанти внутрішньої картини хвороби. Типи внутрішньої картини здоров'я. Поняття про вторинну вигоду. Формування внутрішньої картини здоров'я.

Тема № 4. Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості.

Основні підходи до здоров'я за П. І. Калью. Основні моделі здоров'я. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.

Гуманістичний підхід до здорової особистості. А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я. Теорія здорової особистості Г.Олпорта. Модель здорової особистості В.Франкла. Феноменологічна теорія К.Роджерса. Модель здорової особистості А.Елліса.

Тема 5. Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя

Чинники здоров'я. Погляди західної медицини на чинники здоров'я. Біологічні чинники здоров'я. Спосіб життя як чинник здоров'я. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. Рівень розвитку системи охорони здоров'я як чинник здоров'я. Східна медицина та психологія щодо чинників здоров'я.

Поняття про спосіб життя, його складові (рівень, стиль, якість життя). Поняття здорового способу життя. Чинники здорового способу життя. Складові здорового способу життя. Ціннісно-смысловий аспект здорового способу життя. Мотивація до здорового способу життя. Фактори, що негативно впливають на здоров'я. Культура здоров'я. Психологічна просвіта у сфері здоров'я.

Тема 6. Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я.

Поняття про психологічні механізми. Види психологічних механізмів здоров'я.

Поняття та особливості психологічного захисту. Класифікація та характеристика механізмів психологічного захисту: за рівнем зрілості, за спрямованістю та метою.

Поняття копінг-поведінки. Основні завдання та критерії ефективності копіngu. Відмінності між копінг-стратегіями та психологічним захистом. Класифікації копінг-стратегій. Поняття та види «копінг-ресурсів». Психологічні копінг-ресурси особистості в контексті психології здоров'я.

Поняття про саморегуляцію. Види та методи саморегуляції.

Усвідомленість як психологічний механізм здоров'я орієнтованої поведінки. Поняття та техніки майндфулнесс. Інтуїтивний підхід у психології здоров'я.

Тема 7. Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток.

Потенціали здоров'я (за В. Ананьєвим).

Тілесний потенціал здоров'я. Поняття: тілесний інтелект, тілесна компетентність, аліментарна компетентність, сексуальна компетентність, здорова тілесність. Шляхи підвищення тілесної компетентності. «Соціальне» і «біологічне» тіло. Піраміда тілесного здоров'я. Кінезіологічний підхід до тілесності. Розвиток тілесності через рух. Дихання та його вплив на здоров'я. Методи розвитку тілесного потенціалу здоров'я. Тілесно-орієнтовна психотерапія.

Тема 8. Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток.

Сутність емоційного потенціалу здоров'я. Поняття емоційної компетентності, емоційного інтелекту Емоцій, їх різновиди та вплив на здоров'я. Стрес, його вплив на здоров'я. Поняття про алекситимію. Управління емоціями. Методи розвитку емоційного потенціалу здоров'я.

Тема № 9. Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток.

.Сутність інтелектуального потенціалу здоров'я. Обмежуючі когнітивні установки. Поняття про афірмації. 5-крокова модель роботи з обмежуючими переконаннями. Когнітивні помилки, які впливають на наше життя і здоров'я за А.Беком: Рационально-емотивна терапію А.Еліса та його АВС модель. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана. Психологічні методи розвитку потенціалу розуму.

Тема №10. Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток.

Потенціал волі, його сутність. Поняття вольової компетенції. Особливості та стратегії цілепокладання, контролю, самоменеджменту. Тайм менеджмент. Методи розвитку вольового потенціалу здоров'я.

Творчий потенціал здоров'я, Поняття креативної компетентності. Креативність як вищий рівень розвитку психологічного здоров'я. Методи розвитку креативного потенціалу здоров'я.

Тема №11. Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток.

Соціальний потенціал здоров'я. Основні критерії соціального здоров'я. Соціальний інтелект, його структура. Поняття про соціальну зрілість особистості. Методи розвитку соціального потенціалу здоров'я.

Духовний потенціал здоров'я. Поняття духовності та духовної компетентності. Духовні закони. Закон Подяки, його вплив на здоров'я. Колесо балансу. Дерево життя. Методи розвитку духовного потенціалу здоров'я.

Тема №12. Професійне здоров'я особистості.

Поняття професійного здоров'я. Критерії та рівні професійного здоров'я.

Поняття та особливості професійного стресу. Основні підходи до подолання та профілактики професійного стресу. Методи та техніки управління професійним стресом.

Поняття та структура психічного (емоційного) вигорання.. Професійне вигорання. Фактори ризику професійного вигорання. Розвиток синдрому професійного вигорання. Профілактика та подолання синдрому вигорання: основні напрямки, заходи та методи.

4. Структура навчальної дисципліни

4.1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 4							
Тема № 1: «Психологія здоров'я як наукова дисципліна»	10	2	2	-	-	6	екзамен
Тема №2: «Поняття, види та рівні здоров'я»	14	4	2	2	-	6	
Тема №3: «Внутрішня картина здоров'я»	10	2	2	-	-	6	
Тема №4: «Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості»	12	2	2	-	-	6	
Тема №5: «Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя»	10	2	2	-	-	6	
Тема №6: «Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я»	18	6	2	2	-	9	
Тема № 7. «Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток	10	2	-	2		8	
Тема №8. «Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток».	13	2	1	2		8	
Тема №9. «Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток».	13	2	1	2		8	
Тема №10. «Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	2	-	2		8	
Тема №11. «Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	2	-	2		8	
Тема №12: «Професійне здоров'я особистості»	16	4	2	2	-	8	
Всього за семестр №4	150	32	16	16	-	86	

4.1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні	Самостійна робота	
Семестр № 4							
Тема № 1: «Психологія здоров'я як наукова дисципліна»	10	-	-	-	-	10	екзамен
Тема №2: «Поняття та види здоров'я»	13.5	1	0,5	-	-	12	
Тема № 3: «Внутрішня картина здоров'я»	10	-	-	-	-	10	
Тема №4: «Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості»	12	-	-	-	-	12	
Тема №5: «Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя»	13	0,5	0,5	-	-	12	
Тема №6: «Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я»	14	1	0,5	0,5	-	12	
Тема № 7. «Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток	13,5	1	-	0,5		12	
Тема №8. «Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток».	13,5	1	-	0,5		12	
Тема №9. «Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток».	13,5	1		0,5		12	
Тема №10. «Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	-	-	-		12	
Тема №11. «Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток».	12	-	-	-		12	
Тема №12: «Професійне здоров'я особистості»	13	0,5	0,5	-	-	12	
Всього за семестр №4	150	6	2	2	-	140	

4.1.2. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання

Перелік питань до тем навчальної дисципліни		Література
Тема № 1. Психологія здоров'я як наукова дисципліна		
	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коли і де виникла «Психологія здоров'я»? 2. Хто був засновником Психології здоров'я? 3. На стику яких наук виникла психологія здоров'я? 4. Назвіть передумови виникнення психології здоров'я. 5. Як змінився вектор розвитку медицини за останні роки? 6. Що вивчає гігієна? Коли вона виникла в межах медицини? 7. Що є предметом профілактики? Як формувалася ця наука? 8. Що таке синологія? 9. Який предмет і завдання валеології? 10. Хто був засновником валеології? 11. Як на Заході та в Америці зветься цей напрям? 12. Коли і де виникла психосоматична медицина? 13. В чому суть психосоматичної медицини? 14. Які основні постулати «біопсихосоціальної моделі», запропонованої Д. Енджелом? 15. Де працюють професійні психологи в галузі здоров'я? 16. Поняття психології здоров'я. 17. Предмет і об'єкт психології здоров'я. 18. Завдання психології здоров'я. 19. Місце психології здоров'я в системі галузей наукових знань <p><i>Виконати завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Порівняти науки «валеологію» та «психологію здоров'я». 2. Які, на Вашу думку, завдання повинна вирішувати Психологія здоров'я? <p><i>Відповісти на додаткові питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Як співвідносяться між собою такі галузі науки: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія? 2. Написати мінімум 5 причин, навіщо майбутнім психологам потрібна дисципліна «психологія здоров'я». 	1, 2, 3, 6, 11, 15, 25.
Тема № 2. Поняття та види здоров'я		
	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття здоров'я. 2. Негативні і позитивні визначення здоров'я. 3. Характеристики здоров'я за Шуваловим. 4. Поняття та види норм. 5. Рівні та ступені здоров'я.. 6. Фізичне здоров'я, його критерії. Соматичне здоров'я. 7. Психічне здоров'я, його критерії та рівні. 8. Психологічне здоров'я, його критерії. 9. Духовне здоров'я, його критерії. 10. Соціальне здоров'я, його критерії та рівні. <p><i>Завдання для самостійного опрацювання:</i></p>	1, 2, 3, 4, 6, 11, 13, 14, 15, 25.

	<p>А) Виписати з психологічного словника визначення понять: самопочуття, психологічне благополуччя; хвороба.</p> <p>Б) Довести на прикладах, що поняття «здоров'я» є не тільки медичним, а й культурно-історичним поняттям.</p> <p>В) Довести, що здоров'я і хвороба відносяться до числа діалектичних, взаємодоповнюючих понять.</p> <p>Г) Навести статистичні дані щодо здоров'я населення.. Які захворювання займають перші чотири місця за розповсюдженістю? Які захворювання частіше причиняють смерть?</p> <p>Д) Порівняти поняття «лікування» та «зцілення».</p> <p>Є) Порівняти поняття «норма» і «здоров'я», «патологія» та «хвороба».</p> <p><i>Теми рефератів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сексуальне здоров'я особистості. 2. Поняття про біологічний та психологічний вік людини. 3. Суб'єктивне благополуччя людини 4. Соціально-психологічна адаптація / дезадаптація людини. 	
Тема № 3: Внутрішня картина здоров'я		
	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Концепція внутрішньої картини хвороби (О.Р,Лурія) та внутрішньої картини здоров'я (Каган В.Є.). 2. Поняття внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я. 3. Структура внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я. 4. Функції внутрішньої картини здоров'я 5. Типи внутрішньої картини здоров'я. 6. Поняття про вторинну вигоду. <p><i>Б. Підготувати реферати за темою:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формування внутрішньої картини здоров'я.. <p><i>В. Виконати завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написати 7 причин вторинної вигоди. 2. Виконати методику дослідження ВКЗ Г.Кукурузи із соавторами. 3. Виконати методику дослідження ВКЗ «Дерево здоров'я» (у інтерпретації Р.Стора; адаптація О. С. Лісової, С.І. Ситник). 	1, 2, 4, 6, 17.
Тема № 4: Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості		
	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні підходи до здоров'я за П. І. Калью. 2. Основні моделі здоров'я. 3. Модель здоров'я Енджела. 4. Античний еталон здоров'я 5. Адаптаційний еталон здоров'я 6. Антропоцентричний еталон здоров'я 7. Комплексний підхід до вивчення здоров'я людини 8. Гуманістичний підхід до здорової особистості. 9. А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я. 10. Теорія здорової особистості Г.Олпорта. 	1, 2, 3, 4, 6, 10, 11, 15.

	<p>Б. Підготувати реферат за визначеною тематикою:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Модель здорової особистості за В.Франклом. 2. Модель здорової особистості А.Елліса. 	
Тема № 5: Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя.		
	<p>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чинники здоров'я за даними ВООЗ. 2. «Поле здоров'я» М. Лалонда. 3. Біологічні чинники здоров'я. 4. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. 5. Рівень розвитку системи охорони здоров'я як чинник здоров'я. 6. Погляди східної медицини на психології чинники здоров'я. 7. Спосіб життя як чинник здоров'я. 8. Поняття про спосіб життя, його складові. 9. Поняття здорового способу життя. 10. Чинники та складові здорового способу життя. 11. Мотивація до здорового способу життя. 12. Поведінкові чинники здорового способу життя. 13. Фактори, що негативно впливають на здоров'я. <p>Б. Завдання для самостійного опрацювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виписати нормативно-правові документи, які регулюють діяльність закладів охорони здоров'я в Україні щодо збереження та розвитку здоров'я населення. Довести роль цього чинника у забезпеченні здоров'я. <p>В. Підготувати реферат: на тему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічні чинники молодості та довголіття. 2. Психодієтологія. 3. Ризик та здоров'я. 4. Група крові та здоров'я. 5. Психологічна просвіта у сфері здоров'я. <p>Г. Творчі завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити зв'язки між групами факторів здоров'я. 2. Навести 10-15 приказок, прислів'їв про здоров'я, здоровий спосіб життя. 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 15, 19, 20, 25.
Тема №6. Психологічні механізми, інструменти та ресурси здоров'я.		
	<p>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про психологічні механізми. 2. Поняття та особливості психологічного захисту. 3. Класифікація механізмів психологічного захисту за рівнем зрілості. 4. Класифікація механізмів психологічного захисту за їх спрямованістю та метою. 5. Механізми психологічного захисту, які спрямовані на відмову від опрацювання травмуючої інформації. 6. Механізми психологічного захисту, які спрямовані на викривлення або перетворення травмуючої інформації. 7. Механізми психологічного захисту, які спрямовані на 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 16, 25.

	<p>розрядку тим чи іншим способом негативної емоційної напруги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Механізми психологічного захисту, які спрямовані на маніпулювання травматичною ситуацією. 9. Поняття копінг-поведінки. 10. Основні завдання та критерії ефективності копінгу за Лазарусом та Фолкманом. 11. Класифікації копінг-стратегій. 12. Відмінності між копінг-стратегіями та психологічним захистом. 13. Поняття та види «копінг-ресурсів». 14. Психологічні копінг-ресурси особистості. 15. Поняття про саморегуляцію. 16. Види та техніки саморегуляції. 17. Усвідомленість, відповідальність і здоров'я. 18. Майнфулнес здоров'я. 19. Рефлексія і здоров'я. 20. Поняття про інтуїцію, її розвиток. 21. Почуття міри. <p style="text-align: center;"><i>Завдання для самостійного опрацювання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виписати із психологічного словника визначення понять «усвідомлення», «свідомість», «усвідомленість». Порівняти ці поняття. 2. Виписати механізми психологічного захисту, які не було розглянуто в лекції, розкрити їх сутність. 3. Навести приклади копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення завдань. 4. Навести приклади емоційних копінг-стратегій. 5. Навести приклади когнітивних копінг-стратегій 6. Як оптимізувати стан базових ресурсів здоров'я? <p><i>Теми рефератів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тайм менеджмент у контексті здоров'язорієнтованої поведінки. 2. НЛП для здоров'я та довголіття. 3. Медитації для здоров'я. 	
	Тема № 7. Тілесний потенціал здоров'я, його розвиток.	
	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура. 2. Сутність тілесного потенціалу здоров'я. 3. Поняття про біологічне та соціальне тіло. 4. Поняття про здорову сексуальність. 5. Кінезіологічний підхід до здоров'я. 6. Розвиток тілесного потенціалу здоров'я. 7. Тілесно-орієнтована психотерапія. <p><i>В. Підготувати презентації:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Танцювально-рухова терапія для здоров'я. 2. «Дихання життя» за О.Лосєвим. 3. Техніка «Ключ» Х.Алієва. 4. Око відродження (або «П'ять Тібетцев») 5. Нейрогімнастика для здоров'я. 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 18, 21.

	6. Дихальна гімнастика за Стрельниковою. 7. Психологічні чинники здоров'я зору. 8. Психологічні чинники здоров'я опорно-рухової системи. 9. Психологічні чинники здоров'я серцево-судинної системи. 10. Психологічні чинники зайвої ваги та ожиріння	
Тема № 8. Емоційний потенціал здоров'я та його розвиток.		
	<i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i> 1. Поняття про емоційний потенціал здоров'я. Поняття емоційної компетентності. 2. Поняття емоційного інтелекту 3. Емоцій, їх різновиди та вплив на здоров'я. 4. Стрес, його вплив на здоров'я 5. Управління емоціями. 6. Методи розвитку емоційного потенціалу здоров'я. <i>В. Підготувати презентації:</i> 1. Ліз Бурбо про здоров'я.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 18, 21.
Тема № 9. Когнітивний потенціал здоров'я та його розвиток.		
	<i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i> 1. Сутність інтелектуального потенціалу здоров'я. Обмежуючі когнітивні установки. 2. Психологічні методи розвитку потенціалу розуму 3. 5-крокова модель роботи з обмежуючими переконаннями. 4. Когнітивні помилки, які впливають на наше життя і здоров'я за А.Беком: 5. Раціонально-емотивна терапію А.Еліса та його АВС модель. 6. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана. <i>В. Підготувати презентації:</i> 1. Луїза Хей про здоров'я.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 12, 15, 16, 18,.
Тема №10. Творчий та вольовий потенціали здоров'я, їх розвиток.		
	<i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i> 1. Потенціал волі, його сутність. 2. Поняття вольової компетенції. 3. Особливості та стратегії цілепокладання, контролю, самоменеджменту. 4. Методи розвитку вольового потенціалу здоров'я. 5. Творчий потенціал здоров'я, 6. Поняття креативної компетентності. 7. Креативність як вищий рівень розвитку психологічного здоров'я. 8. Методи розвитку креативного потенціалу здоров'я. <i>В. Підготувати презентації:</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 18,.

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нейрографіка здоров'я. 2. Тайм менеджмент у контексті здоров'яорієнтованої поведінки. 	
Тема №11. Соціальний та духовний потенціали здоров'я, їх розвиток.		
	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціальний потенціал здоров'я. 2. Основні критерії соціального здоров'я. 3. Поняття про соціальну зрілість особистості. 4. Методи розвитку соціального потенціалу здоров'я. 5. Духовний потенціал здоров'я. 6. Поняття духовної компетентності. 7. Духовні закони. 8. Закон Подяки, його вплив на здоров'я. 9. Колесо балансу. 10. Дерево життя. 11. Методи розвитку духовного потенціалу здоров'я. <p><i>Б. Підготувати презентації:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка Хоопонопоно. 2. Трансперсональна психотерапія для здоров'я. <p><i>В. Підготувати реферати:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціальний інтелект особистості. 	1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 16, 21.
Тема №12: «Професійне здоров'я особистості».		

	<p><i>А. Підготувати відповіді на наступні питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття професійного здоров'я. 2. Критерії та рівні професійного здоров'я. 3. Професійний стрес: поняття, особливості. 4. Подолання та профілактика професійного стресу. 5. Методи та техніки управління професійним стресом 6. Поняття та структура психічного (емоційного) вигорання 7. Професійне вигорання: поняття, фактори ризику 8. Розвиток синдрому професійного вигорання. 9. Подолання та профілактики професійного вигорання. <p><i>Завдання для самостійного опрацювання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостійно опрацювати методiku оцінки фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту. 2. Навести ознаки перевтоми людини. 3. Довести, що професійне здоров'я є одним з основних показників «якості професійного життя». 4. Довести, що професійне здоров'я є важливою умовою ефективності трудової діяльності. 5. Які можна виділити рівні професійного здоров'я? 6. Як співвідносяться поняття: «психологічний стрес», «емоційний стрес» і «психоемоційний стрес»? 7. Як співвідносяться поняття: «психічне вигорання», «емоційне вигорання» і «професійне вигорання»? <p><i>Теми рефератів:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Професійне здоров'я працівника поліції. 2. Професійне здоров'я працівника освіти. 3. Професійне здоров'я практичного психолога. 	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 18, 22, 26, 27.</p>
--	--	---

5. Індивідуальні завдання

5.1.1. Теми рефератів

5.1.2. Теми курсових робіт немає

5.1.3. Теми наукових робіт немає

6. Методи навчання

Навчання з дисципліни проходить у формі: лекцій, семінарських та практичних занять, а також самостійної та індивідуальної роботи.

Методи навчання:

- лекції;
- метод наукового порівняння;
- дослідницький метод;
- метод проблемного викладання;
- частково-пошуковий метод;
- метод проектів у формі індивідуальних та групових навчальних проектів та презентацій;
- інтерактивний метод роботи в малих групах.

Самостійна робота за кожною темою передбачає вивчення: наукової літератури за темою та підготовку відповідей на додаткові питання для самостійної роботи.

Індивідуальна робота передбачає виконання наукових робіт у вигляді рефератів та індивідуальних проектів (презентацій).

7. Перелік питань та завдань, що виносяться на підсумковий контроль

Питання для підсумкового контролю (екзамен)

1. Історія виникнення та розвитку психології здоров'я.
2. Поняття, предмет, завдання та перспективні напрями психології здоров'я.
3. Поняття та види норм.
4. Поняття здоров'я, його види.
5. Фізичне здоров'я, його критерії та рівні.
6. Психічне здоров'я, його критерії та рівні.
7. Психологічне здоров'я, його критерії та рівні.
8. Духовне здоров'я, його критерії.
9. Соціальне здоров'я, його критерії.
10. Поняття та структура внутрішньої картини хвороби.
11. Поняття, структура та типи внутрішньої картини здоров'я.
12. Основні підходи до здоров'я за П.Калью.
13. Основні моделі та еталони здоров'я.
14. Гуманістичний підхід до здорової особистості.
15. А. Маслоу про самоактуалізовану особистість та психологічне здоров'я.
16. Теорія здорової особистості Г.Олпорта.
17. Модель здорової особистості В.Франкла.
18. Феноменологічна теорія К.Роджерса.
19. Модель здорової особистості А.Елліса.
20. Погляди медицини та психології на чинники здоров'я.
21. Поняття про спосіб життя, його складові.
22. Поняття, чинники та складові здорового способу життя.
23. Мотивація до здорового способу життя.

24. Фактори, що негативно впливають на здоров'я.
25. Поняття та особливості психологічного захисту.
26. Класифікації механізмів психологічного захисту.
27. Поняття про копінг-поведінку і копінг-стратегії.
28. Копінг-ресурси особистості.
29. Поняття та види саморегуляції.
30. Техніки саморегуляції.
31. Майнфулнес здоров'я.
32. Потенціали здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура.
33. Потенціал розуму та методи його розвитку.
34. Обмежуючі установки та робота з ними.
35. Когнітивні помилки, які впливають на життя і здоров'я за А. Беком:
36. Рационально-емоційна терапію А. Еліса та його АВС модель.
37. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана.
38. Потенціал волі та підходи до його розвитку.
39. Сутність емоційного потенціалу здоров'я.
40. Емоцій, їх різновиди та вплив на здоров'я.
41. Управління емоціями.
42. Методи розвитку емоційного потенціалу здоров'я.
43. Тілесний потенціал здоров'я. .
44. Розвиток тілесності через рух та дихання.
45. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку.
46. Поняття про соціальну зрілість та соціальний інтелект особистості.
47. Соціальний інтелект, його складові.
48. Творчий аспект здоров'я, його розвиток.
49. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку.
50. Духовні закони та їх вплив на здоров'я.
51. Професійне здоров'я: поняття та структура.
52. Стрес: поняття, механізми, види, наслідки.
53. Професійний стрес, його особливості та динаміка.
54. Засоби опанування професійним стресом.
55. Професійне вигорання: поняття, структура, причина, профілактика.

8. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання здобувачів

Контрольні заходи оцінювання результатів навчання включають в себе поточний та підсумковий контроль.

- поточний контроль - 50 балів.
- підсумковий контроль 50 балів.

Оцінка за поточний контроль складається з оцінювання аудиторної та результатів самостійної роботи здобувача.

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру та балів, набраних на підсумковому контролі (екзамену).

Здобувач вищої освіти має право на визнання результатів навчання (умінь, компетентностей) у неформальній та/або інформальній освіті, які поширюється на дисципліни обов'язкової та вибіркової компонент, що за тематикою та змістом відповідають як навчальній дисципліні загалом, так і її окремим розділам, темам, індивідуальним завданням (курсова робота, контрольна робота тощо), які передбачені робочою програмою (силабусом) конкретної навчальної дисципліни. (Посилання на Положення про порядок визнання в Харківському національному університеті внутрішніх справ **результатів** навчання (умінь, компетентностей) у неформальній та/або інформальній освіті http://univd.edu.ua/files/generaldocs/non_formal_education.pdf)

Контрольні заходи оцінювання результатів навчання включають в себе поточний та підсумковий контроль.

До форм поточного контролю належить оцінювання:

- рівня знань під час семінарських та практичних занять;
- якості виконання індивідуальної та самостійної роботи;
- оцінка роботи в малих групах.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку набутих здобувачем вищої освіти знань, умінь та інших компетентностей з навчальної дисципліни, рівень самостійної підготовки до занять.

Поточний контроль. До форм поточного контролю належить оцінювання:

- рівня знань під час практичних занять;
- якості виконання самостійної роботи.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку набутих здобувачем вищої освіти (далі – здобувач) знань, умінь та інших компетентностей з навчальної дисципліни.

У ході поточного контролю проводиться систематичний вимір приросту знань, їх корекція. Результати поточного контролю заносяться до журналів обліку роботи академічної групи за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Оцінки за самостійну роботу виставляються в журналі обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати цієї роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

При розрахунку успішності здобувачів враховуються такі види робіт:

навчальні заняття (практичні) самостійна робота (виконання домашніх завдань, ведення конспектів, виконання прагматичних завдань, підготовка рефератів, наукових робіт, публікацій, виступи на наукових конференціях, семінарах та інше); контрольні роботи (виконання тестів, контрольних робіт у формі, передбаченій робочою програмою навчальної дисципліни). Вони оцінюються за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Здобувач, який отримав оцінку «незадовільно» за навчальні заняття або самостійну роботу, зобов'язаний перескласти її.

Загальна кількість балів (оцінка), отримана здобувачем за семестр перед підсумковим контролем, розраховується як середньоарифметичне значення з оцінок за навчальні заняття та самостійну роботу, та для переводу до 100-бальної системи помножується на коефіцієнт **10**.

Підсумковий контроль. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному ступені вищої освіти або на окремих його завершених етапах.

Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточно-накопичувальна інформація, яка реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображаються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів, залікових книжках. ***Присутність здобувачів на проведенні підсумкового контролю (заліку, екзамену) обов'язкова.*** Якщо здобувач вищої освіти не з'явився на підсумковий контроль (залік, екзамен), то науково-педагогічний працівник ставить у відомість обліку успішності відмітку «не з'явився».

Підсумковий контроль (екзамен) оцінюється за національною шкалою. Для переводу результатів, набраних на підсумковому контролі, з національної системи оцінювання в 100-бальну вводиться коефіцієнт **10**, таким чином максимальна кількість балів на підсумковому контролі (екзамені), які використовуються при розрахунку успішності здобувачів, становить **50**.

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру, та балів, набраних на підсумковому контролі (екзамені, заліку).

*Підсумкові бали
навчальної
дисципліни*

*Загальна кількість балів
(перед підсумковим
контролем)*

*Кількість балів за
підсумковим контролем*

Здобувач вищої освіти, який під час складання підсумкового контролю (екзамену) отримав незадовільну оцінку, складає його повторно. Повторне складання підсумкового екзамену чи заліку допускається не більше двох разів з кожної навчальної дисципліни: один раз – викладачеві, а другий –

комісії, до складу якої входить керівник відповідної кафедри та 2-3 науково-педагогічних працівники.

Умови визначення навчального рейтингу здобувача, а також вимоги і критерії оцінювання деталізовані нижче

УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Види роботи	Кількість	Максимум балів за 1	Разом
Робота на лекційному занятті	16	0,5	8
Робота на семінарському занятті.	8	2	16
Робота на практичному занятті.	8	2	16
Тестування за темою	5	2	10
Підсумкове тестування	1	50	50
Разом:			100

ВИМОГИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Види робіт	Кількість балів за один вид робіт	Критерії оцінювання
Робота на лекційному занятті	0,5	Здобувач присутній на лекції, демонструє уважність, зацікавленість, веде конспект лекції, не відволікаються від ходу лекції на сторонні справи.
	0	Здобувач не приймає участі в лекційному занятті, порушує дисципліну, не слухає викладача, постійно відволікається або відсутній на занятті. Кожне пропущене заняття повинне бути відпрацьоване.
Робота на семінарському занятті	2	Здобувач гарно володіє матеріалом лекційного заняття, при підготовці до заняття використував не тільки лекційний матеріал, а й додаткову літературу за навчальною дисципліною; під час заняття проявляє високу активність, розгорнуто і обґрунтовано відповідає на поточні та додаткові запитання викладача, бере участь у дискусіях. Здобувач виконав самостійне завдання якісно та у повному обсязі, правильно відповів на питання по теми завдання.. Здобувач гарно підготував реферат та доповідь за зазначеною темою з дотриманням правил академічної доброчесності, відповів на всі питання за темою реферату
	1	Здобувач не проявляє високої активності під час заняття, втім демонструє уважність і не відволікався від ходу заняття на сторонні справи; на питання викладача відповідає добре, але не у повному обсязі

		<p>або з незначними помилками.</p> <p>Здобувач на середньому рівні підготував реферат за зазначеною темою, дотримувався правил академічної доброчесності, доповідь - із значною прив'язкою до тексту реферату, є неточності у відповідях на питання за темою реферату.</p> <p>Здобувач виконав самостійне завдання або не у повному обсязі, або є певні неточності, незначні помилки.</p>
	0	Здобувач не проявляє активності на занятті, не бере участь у передбачуваних змістом цього заняття видах робіт, ідповіді на питання викладача містять суттєві помилки. . Завдання для самостійної роботи не виконано або виконано не правильно. Реферат не розкриває тему, є порушення правил академічної доброчесності.
Робота на практичному занятті.	2	Здобувач правильно та у повному обсязі виконав всі практичні завдання, оформив їх згідно з вимогами, може відповісти на питання щодо змісту та техніки виконання практичного завдання.
	1	Здобувач виконав на середньому рівні або не всі практичні завдання, оформив їх згідно з вимогами, може відповісти з незначними помилками на питання щодо змісту та техніки виконання практичного завдання.
	0	Здобувач не виконав або неправильно виконав практичні завдання за темою.
Тестування за темою	2	Проміжне тестування включає в себе питання, раніше обговоренні на семінарських заняттях і складається з 10 тестових питань з варіантами відповідей. <i>Здобувач правильно відповів на 8-10 тестових завдань.</i>
	1	Здобувач правильно відповів на 6-7 тестових завдань.
	0	Здобувач дав правильні відповіді на 5 і менше тестових завдань
Підсумкове тестування (екзамен)	1- 50	Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

9.Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97-100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
94-96			
90-93			
85-89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані , якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального , робота з двома - трьома незначними помилками.
80– 84			
75 – 79		C	«Добре» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком , практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані , якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками , робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.
70-74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний не повністю , але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано , деякі з виконаних завдань, містять помилки , робота з трьома значними помилками.
65 –69			
60 – 64		E	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу освоєний частково , деякі практичні навички роботи не сформовані , частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані , або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
40-59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний частково , необхідні практичні навички роботи не сформовані , більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано , або якість

21–39		їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки
1–20	F	« Безумовно незадовільно » – теоретичний зміст курсу не освоєно , необхідні практичні навички роботи не сформовані , всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки , додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

10. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна:

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с
2. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. К.: Центр учб. літ., 2018. 214 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] . Чернівці : Рута, 2020. 201 с.
5. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Т41 Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

Допоміжна:

7. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
8. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
9. Балабанова Л.М, Дусенко Д.І., Жданова І.В. Концептуальні положення проблеми здорового способу життя в умовах сучасності . *Conference Proceedings of the International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World* (October 24 - 25, 2018, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2018. pp. 311-314.
10. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 488 с.

11. Жданова І.В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет наукового дослідження. *Право і безпека*. №4. Харків: ХНУВС, 2015. С.150-155.
12. Жданова І.В. Психологічні аспекти формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців. *Актуальні проблеми теорії та практики психологічної допомоги*. Матеріали VII Харківських міжнародних психологічних Читань, 25-26 лист. 2015 р. Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. С.47- 48.
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія /за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
14. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2016. 288 с.
15. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2020. 272 с
16. Кукуруза Г.В., Беляєва О.Е, Циліурик С.М., Кирилова О.О. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен . *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип. 32. 2017. С. 148- 157.
17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
18. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 188 с.
19. Павлик Н.В. Структура та критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2021 № 2 (20). С. 34-39.
20. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. - 2-ге вид., випр. і допов. - Київ : Медкнига, 2019. 111 с
21. Розвиток мотивації до здорового способу життя: Інформаційно-методичний посібник для офіцерів та сержантів / укладачі: Бойко О. В., Литвиненко Е. С., Страшко С. В. Київ : Програма розвитку ООН, 2019. 166 с.
22. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій [Посіб.] / авт. кол.: А. Г Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.
23. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ВД «Слово», 2017. 128 с.
24. Токман А. А. Психологія способу життя : навч. посіб. Ч. 1. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 344 с.
25. Устав (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. ВООЗ: сайт. 2016.

26. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 128–129.

27. Чепіга Л.П. Психопрофілактика професійного вигорання працівників поліції. У кн. *Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб.* / [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. – 426 с. (С. 384 – 394).

28. Шахова О.Г. Психотехнології опанування професійним стресом у діяльності поліції. В кн.: *Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб.* / [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 326-342

Нормативно-правові акти:

29. Закони України про охорону здоров'я: Збірник нормативно-правових актів. Тернопіль: Укрмедкнига, 2020. 464 с.

30. Устав (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. ВООЗ. 2016.

31. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua/ua>

32. Офіційний сайт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти <https://naqa.gov.ua/>

33. Пошукова система Google Академія - <http://scholar.google.com>

34. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>

35. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>

36. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>

37. Сайт «Brain Maps» - <http://brain-maps.org/>

38. Сайт <http://clinicpsy.ucoz.ru/index/0-41>

39. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

40. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>