

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Харківський національний університет внутрішніх справ
Кафедра соціології та психології
Факультет № 6

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

навчальної дисципліни **ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА**
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Харків 2020

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 23.09.20 р. №9

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету №6
Протокол від 16.09.20 р. №6

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 18.09.20 р. №5

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
(протокол від 07.09.2020 № 6).

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

Рецензенти:

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

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

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: «Загальне уявлення про психогігієну і психопрофілактику»	18	4	2	2	-	10	екзамен
Тема №2: «Проблема екстремального впливу на психіку людини»	22	6	2	2	-	12	
Тема № 3: «Психопрофілактика професійних стресів та емоційного вигорання»	22	4	4	2	-	12	
Тема №4: «Психопрофілактика професійної деформації особистості»	20	4	2	2	-	12	
Тема №5: «Психогігієна та психопрофілактика адитивної поведінки»	20	4	2	2	-	12	
Тема №6: «Психопрофілактика суїцидальної поведінки»	28	6	2	4	-	16	
Тема №7: «Психогігієна та психопрофілактика психічних розладів у дитячому віці»	20	4	2	2	-	12	
Всього за семестр №4	150	32	16	16	-	86	

2. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять

Тема № 1: «Загальне уявлення про психогігієну і психопрофілактику».

Семінарське заняття. Загальне уявлення про психогігієну і психопрофілактику.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Предмет, завдання та розділи психогігієни.
2. Поняття, види та завдання психопрофілактики.
3. Методи психогігієни та психопрофілактики.
4. Історія розвитку психогігієни та психопрофілактики.

Практичне заняття. Методи психогігієни і психопрофілактики

Навчальна мета заняття: знайомство з методами психогігієни і психопрофілактики.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Знайомство з методами оздоровлення на основі мистецтва та творчості..
2. Знайомство з ментальними вправами.
3. Трансові методи психопрофілактики.

Література:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
3. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник]. Чернівці: Рута, 2001. 201 с.

Тема № 2: «Проблема екстремального впливу на психіку людини».

Семінарське заняття. Проблема екстремального впливу на психіку людини

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Поняття та види екстремальних впливів на психіку.
2. Наслідки екстремальних впливів.
3. Інформаційний голод, перенавантаження, перевтома.
4. Проблема адаптації та дезадаптації.
5. Проблема опанування стресом.

Практичне заняття. Проблема екстремального впливу на психіку людини

Навчальна мета заняття: знайомство з методами психологічної діагностики соціально-психологічної адаптації / дезадаптації особистості, методами опанування стресом (копінг-стратегіями).

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Визначення рівня та особливостей соціально-психологічної адаптації особистості (за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонда)
2. Знайомство з основними допінг-стратегіями особистості. Визначення продуктивних – непродуктивних допінг-стратегій (методика Хайма)..

Література:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
3. Жданова І.В. Розділ 5.8. Психотехніки надання екстреної психологічної допомоги працівниками 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.С. 342-348

Тема № 3: «Психопрофілактика професійних стресів та емоційного вигорання».

Семінарське заняття №1. Психопрофілактика професійних стресів та емоційного вигорання

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Поняття, критерії та рівні професійного здоров'я
2. Поняття, особливості та наслідки професійного стресу.
3. Основні підходи до подолання та профілактики професійного стресу.
4. Збереження працездатності людини

Семінарське заняття №2. Психопрофілактика професійних стресів та емоційного вигорання

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Поняття та структура психічного (емоційного) вигорання.
2. Поняття професійного вигорання.
3. Фактори ризику професійного вигорання.
4. Розвиток професійного вигорання

5. Профілактика та подолання синдрому вигорання

Практичне заняття. Психопрофілактика професійних стресів та емоційного вигорання

Навчальна мета заняття: знайомство з методами психодіагностики, профілактики та подолання професійних стресів та емоційного вигорання

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Діагностика, профілактика та подолання професійного стресу.
2. Діагностика, профілактика та подолання професійного вигорання.

Література:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь СПб, 2007 320с
3. Жданова І.В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет наукового дослідженн. *Право і безпека.* №4. Харків : ХНУВС, 2015. С.150-155
4. Жданова І.В. Професійне здоров'я поліцейського та шляхи його збереження. Розділ 6.1. 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. С. 372-383.
5. Ларіонов С.О., Віденєєв І.О., Платковська О.В. Психогігієна та психопрофілактика в діяльності працівників слідчий підрозділів . Розділ 7. У кн. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посіб. / [І. В. Жданова, П. В. Макаренко, Н. Е. Мілорадова та ін.] ; за заг. ред. І. В. Жданової ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2014. 516 с. (С. 271-361).
6. 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.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
8. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова.– СПб : Речь, 2006. 480 с.
9. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч.посібник. К. : Кондор, 2005. 278 с.
10. Чепіга Л.П. Психопрофілактика професійного вигорання працівників поліції // 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).

Тема № 4: «Психопрофілактика професійної деформації особистості».
Семінарське заняття. Психопрофілактика професійної деформації

особистості

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Поняття та причини професійної деформації особистості.
2. Показники професійної деформації особистості.
3. Рівні професійної деформації.
4. Особливості професійної деформації працівників різних професій.
5. Психопрофілактика професійної деформації.

Практичне заняття. Психопрофілактика професійної деформації особистості

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики та профілактики професійної деформації особистості.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Визначення професійної деформації за її показниками.
2. Виконання методики «Професійна деформація педагогів»
3. Аналіз чинників, що перешкоджають розвитку професійної деформації

Література:

1. Александров Ю.В. Професійна деформація працівників органів внутрішніх справ і шляхи її корекції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Х., 2004. 17 с.
2. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
3. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. Санкт-Петербург: Из-тво «Речь», 2004. 272 с.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 308 с.
5. Медведєв В.С. Проблемы професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ: теоретичні та прикладні аспекти.-К., 1997.

Тема №5: «Психогігієна та психопрофілактика адитивної поведінки».

Семінарське заняття. Психогігієна та психопрофілактика адитивної поведінки

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Поняття, суть та види адитивної поведінки.
2. Причини виникнення адитивної поведінки.
3. Поняття та критерії співзалежності.
4. Вибір об'єктів та динаміка адитивної поведінки.
5. Загальна характеристика корекційних антиадитивних програм.

6. Профілактика адитивної поведінки.

Практичне заняття. Психогігієна та психопрофілактика адитивної поведінки

Навчальна мета заняття: знайомство з методами психодіагностики та профілактики адитивної поведінки

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Визначення схильності до девіантної поведінки (за допомогою методики А.Орел) та ранніх ознак алкоголізму (К.Яхіна та В.Менделевича).
2. Визначення «Схильності до залежної поведінки (В.Менделевич) та співзалежності (Д. Фішер).
3. Діагностика схильності до трудового алкоголізму (Б.Кілінджер).
4. Виконання вправ по корекції та профілактики залежностей.

Хід заняття.

Виконання методики А.Орел з метою визначення схильності до девіантної поведінки.

1. Опитувальник «Схильність до відхиленої поведінки» А. Н. Орел має жіночий та чоловічий варіанти і дає можливість виявити схильність до різних форм девіантної поведінки [Фетискин]. Він включає в себе 8 шкал у жіночому варіанті і 7 шкал у чоловічому варіанті. Шкали поділяються на змістовні та службову. Змістовні шкали спрямовані на вимірювання психологічного змісту комплексу пов'язаних між собою форм девіантної поведінки, тобто соціальних і особистісних установок, що стоять за цими поведінковими проявами. Службова шкала призначена для вимірювання схильності випробуваного давати про себе соціально бажану інформацію, оцінки достовірності результатів опитувальника в цілому, а також для корекції результатів за змістовним шкалами залежно від вираженості установки випробуваного на соціально-бажані відповіді. Отже, опісник містить наступні шкали:

1. шкала установки на соціально-бажані відповіді;
2. шкала схильності до порушення норм і правил;
3. шкала схильності до адитивної поведінки;
4. шкала схильності до самоушкодження і саморуйнівній поведінці;
5. шкала схильності до агресії та насильства;
6. шкала вольового контролю емоційних реакцій;
7. шкала схильності до делінквентної поведінки.
8. шкала прийняття жіночої соціальної ролі.

Методика діагностика ранніх ознак алкоголізму (К.Яхіна та В.Менделевича).

Опитувальник, розроблений К.К. Яхиным і В.Д. Менделевичем (Менделевич, 2001) і націлений на діагностичне визначення рівнів алкоголізації особистості - побутового пияцтва, що розуміється як регулярне вживання алкоголю, що увійшло до звички, проте що ще не привело до виникнення залежності, і хронічного алкоголізму, що є захворюванням, що ґрунтоване на

інтоксикації організму алкоголем і характеризується наявністю стійкої психологічної і фізичної залежності.

Методика дозволяє визначити:

- рівень алкоголізму;
- рівень побутового пияцтва;
- рівень здоров'я.

Література:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. 240с.
3. Дудко Т.Н., Котельникова Л.А. Формирование зависимости от азартных игр у молодежи и лиц зрелого возраста. М., 2005. 270 с.
4. Змановская Е.В. Девиантология. (психология отклоняющегося поведения): учеб.пособие для студ. высш. учеб.заведений. 5-е изд, перераб. М.: Изд цент «Академия», 2008, 288 с.
5. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2008. 352
6. Психология здоровья: [учебник для вузов] ; под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 697 с
7. Сельченко К.В. Психология зависимости. Хрестоматия. Харвест 2005 Минск., 596с.
8. Юр'єва Л. Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 126 с.

Тема № 6: «Психопрофілактика суїцидальної поведінки».

Семінарське заняття. Психопрофілактика суїцидальної поведінки.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Поняття про суїцид та суїцидальну поведінку.
2. Форми та види суїциду.
3. Соціальні та психологічні чинники суїциду.
4. Формування суїцидальної мотивації
5. Антисуїцидальні чинники.
6. Роль «Телефону довіри» у психопрофілактиці самогубств.

Практичне заняття №1. Психопрофілактика суїцидальної поведінки

Навчальна мета заняття: знайомство з методами психологічної діагностики суїцидальної поведінки.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Визначення схильності до суїцидальної поведінки М.Горської. .
2. Ознаки суїцидальних намірів (по Шнейдеману).

3. Виконання опитувальника «Антивitalність та життєстійкість» Сагалакової О.А., Труєвцева Д.В.

Практичне заняття №2. Психопрофілактика суїцидальної поведінки.

Навчальна мета заняття: знайомство з методами психопрофілактики суїцидальної поведінки.

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Психотерапевтична і консультативна допомога суїцидентам.
2. Правила консультування осіб з суїцидальними намірами.
3. Правила консультування на «Телефоні довіри» з метою психопрофілактики самогубств.

Хід заняття.

Знайомство з загальними принципами роботи з суїцидентами:

1. Допомога психолога або психотерапевта повинна бути невідкладною (протягом 24 годин). Екстрений характер допомоги пов'язаний, по-перше, з наявністю життєво важливою для суїцидента проблеми, що вимагає негайного втручання, по-друге, - з яскраво вираженою потребою в емпатійній підтримки і навіть керівництві.

2. Встановлення контакту. Цього вже може бути достатньо, щоб повернути людину до життя.

3. При наявності кризової ситуації анамнез - це сама криза. Збирати його в даних умовах не обов'язково, так як психолог знає, що сталося.

4. У роботі перевага віддається конкретності: що вже зробив або має намір зробити клієнт. Конкретна, детальна розмова допоможе психологу встановити, на якій стадії знаходиться клієнт.

5. Робота «тут і тепер». Розповідь клієнта про те, що відбулося або буде відбуватися від першої особи і в теперішньому часі.

6. У даній роботі не вирішуються загальні проблеми. Вирішується тільки проблема, через яку сталася криза.

7. Минуле є важливим настільки, наскільки допомагає зрозуміти «тут і тепер».

8. Допомога в максимальному вираженні почуттів і переживань клієнта. Здійснюється за допомогою активного слухання, прийняття почуттів і переживань клієнта, деталізованого опитування про способи самоубійства. Важливо, щоб людина багато розповідала, уточнювала деталі, знову і знову поверталася до обговорення даної теми. Поступово почуття йдуть з людини, залишаються тільки голі факти, про які вона вже не хоче говорити. Мовчати про самогубство - значить сприяти йому.

9. Помилкою буде передача власного оптимізму. У пацієнта відразу виникає відповідне почуття - протистояння, незрозуміння, відштовхування. В результаті - зникнення контакту.

10. Психолог не ділиться своїми почуттями стосовно клієнта.

11. Конфронтацію (неприйняття ситуації) необхідно подолати. Дати можливість людині бути зрозумілою.

12. Якщо протягом проведеної роботи виникає перенесення, то воно не аналізується. Бути тим, ким бачить вас клієнт. Часто буває корисний, так як дає

можливість інтенсивного виходу почуттів.

13. Поява агресії в бік психолога або іншої особи є позитивним фактом. Зазвичай в цей момент відбувається зниження рівня ауто агресії.

Знайомство з особливостями організації кризової інтервенції при роботі з суїцидентами, а саме.

Укладення контракту.

Кризова підтримка реалізується за допомогою консультативної бесіди.

- встановлення емоційного контакту з суїцидентом
- з'ясування причин, які послужили приводом для глибокої психологічної кризи.

- вироблення заходів для подолання кризової ситуації.

Кризове втручання включає в себе розгляд невикористаних раніше способів вирішення кризової ситуації, виявлення неадаптивних психологічних установок, які блокують оптимальні способи розв'язання кризи, корекцію неадаптивних психологічних установок.

Підвищення рівня *соціально-психологічної адаптації* це фактично тренінг невикористаних раніше способів проблемно-вирішальної поведінки, вироблення навичок самоконтролю і самокорекції щодо неадаптивних психологічних установок, розширення мережі соціальної підтримки шляхом залучення до психокорекційної роботи значущих осіб з мікросоціального оточення людини. Формат роботи може бути як груповий, так і індивідуальний. Основними методами психологічної допомоги можуть бути комунікативний тренінг з використанням проблемних дискусій, рольовий тренінг, психодрама, гештальт підхід.

Закінчення кризової допомоги є короткою, але важливою фазою роботи[^] підсумовуються досягнення клієнта, складаються реалістичні плани на майбутнє, обговорюється, яким чином досвід виходу з цієї кризи може допомогти в подоланні майбутніх криз. Визначається потреба в довгостроковій психотерапії і в разі необхідності виробляється мотивація до її проведення. Закінченню кризової роботи присвячується одна-дві зустрічі, так як швидке завершення може посилити тривогу клієнта з приводу припинення. Якщо тривога все ж зростає, потрібно розділити це переживання і дослідити її причини.

Література:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология. (психология отклоняющегося поведения): учеб.пособие для студ. высш. учеб.заведений. 5-е изд, перераб. М.: Изд цент «Академия», 2008, 288 с.
4. Превентивні психофізіологічні заходи з попередження розвитку дезадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: Метод. реком. / Швець А.В., Коваль О.В., Лук'янчук І.А., Іванцова Г.В., Чайковский А.Р. К. : "МП Леся", 2016. 80 с.
5. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів :

навч. посіб. / [І.В.Жданова, П.В.Макаренко, Н.Е.Мілорадова та ін..]; за заг. ред.. І.В. Жданової ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2014. 516 с.

6. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
7. Психологія суїциду: навч. посіб. / за ред. В. П. Москальця. Київ Івано-Франківськ: Плай, 2002. 260 с.
8. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. К. : Шк. світ, 2009. 128 с.

Тема № 7: «Психогігієна та психопрофілактика психічних розладів у дитячому віці».

Семінарське заняття. Психогігієна та психопрофілактика психічних розладів у дитячому віці

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Час проведення – 2 години.

Навчальні питання:

1. Психічне здоров'я та психічні розлади в дитячому віці.
2. Психічний дізонтотенез: види, сутність, причини.
3. Особливості невротичних розладів в дитячому віці
4. Дисгармонія сімейного виховання та її вплив на психічне здоров'я дітей.
5. Основні типи «неправильного» виховання.

Практичне заняття. Психогігієна та психопрофілактика психічних розладів у дитячому віці

Навчальна мета заняття: знайомство з методами діагностики та психопрофілактика психічних розладів у дитячому віці

Місце проведення: аудиторія.

Час проведення – 2 години.

Завдання:

1. Особливості діагностичної роботи з невротичними дітьми.
2. Методи психокорекції і психопрофілактики у дитячому віці

Хід заняття.

Робота зі страхами::

- 1) Виявлення страхів.
- 2) Подолання страхів:

Методи:

- Малювання страхів.
- Твір розповіді на тему страху
- Використання гри, невеликих представлень і інсценувань
- Використання фільмів жахів
- Фантазування

Література:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Исаев Д.Н. Психопрофилактика в практике педиатра. Л., 2004.

3. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : дис. канд. психол. наук: 19.00.07; Уманський педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Київ, 2007. 223 с.
4. Прохаренко І. Дитячі страхи . *Психолог дошкілля*. 2012. № 3.

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

Основна:

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 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. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції. Розділ 6. 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, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2018. Розділ 6. С. 372- 420.
5. 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.

Додаткова:

6. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
7. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідорєнка, 2012. 488 с.
8. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. 240с.
9. Дудко Т.Н., Котельникова Л.А. Формирование зависимости от азартных игр у молодежи и лиц зрелого возраста. М., 2005. 270 с.
10. Исаев Д.Н. Психопрофилактика в практике педиатра. Л., 2004.
11. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
12. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2010. 288 с.
13. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
14. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2008. 352
15. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський

державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

16. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : дис. канд. психол. наук: 19.00.07; Уманський педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Київ, 2007. 223 с.

17. Прохаренко І. Дитячі страхи . *Психолог дошкілля*. 2012. № 3.

18. Психология здоровья: [учебник для вузов] ; под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 697 с.

19. Превентивні психофізіологічні заходи з попередження розвитку дезадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: Метод. реком. / Швець А.В., Коваль О.В., Лук'янчук І.А., Іванцова Г.В., Чайковский А.Р. К. : “МП Леся”, 2016. 80 с.

20. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посіб. / [І.В.Жданова, П.В.Макаренко, Н.Е.Мілорадова та ін..]; за заг. ред.. І.В. Жданової ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2014. 516 с.

21. Профілактика відхиленої поведінки у військовослужбовців: навчально-методичний посібник/ А.М. Романишин, Т.М. Мацевко «та ін.». Львів: НАСВ, 2017.– 322 с.

22. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова.– СПб : Речь, 2006. 480 с.

23. Психологія суїциду: навч. посіб. / за ред. В. П. Москальця. Київ Івано-Франківськ: Плай, 2002. 260 с.

24. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. К. : Шк. світ, 2009. 128 с.

25. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч.посібник. К. : Кондор, 2005. 278 с.

26. Сельченко К.В. Психология зависимости. Хрестоматия. Харвест 2005 Минск., 596с.

27. 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.

28. Юр'єва Л. Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 126 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

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

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

4. Сайт «Научная сеть» - <http://www.nature.ru/>

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