МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології

Код РПНД

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Mental Health

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»*

«2» січня 2025 року. 13 с.

Розробник: Карсканова С.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»* розглянуто на засіданні *кафедри психології*

Протокол № 4 від « 8 » січня 2025 р.
В.о.завідувача кафедри Світлана КАРСКАНОВА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»* розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол №_7_ від «14» лютого 2025 р.
Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *««ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *««ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»* затверджено

Науково- методичною радою НУК

Протокол №_2_від «26» лютого 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

ЗМІСТ

ЗМІСТ 3
ВСТУП 4
1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 5
2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 5
3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ 5
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ 5
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 6
6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ 9
7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ 10
8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ 11
9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ 11

ВСТУП

Анотація

Подано системне узагальнення матеріалів про психічне здоров'я людини. Розглянуто принципи та факти поліпшення психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості. Головною метою є цілісне охоплення проблем психології здоров'я. Приділена увага основам психогігієни та психопрофілактики.

Навчальна дисципліна «*ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я*» є дисципліною вибіркового циклу дисциплін бакалаврського рівня, пропонована для IV семестру. Навчальна дисципліна знайомить слухачів з базовими знаннями про психічне здоров,я та допомагає усвідомленню значення здоров'я як вищої цінності людини, родини, суспільства і майбутнього нації.

Ключові слова: психічне здоров'я, емоційні стани, спосіб життя особистості, психологічний захист, психосоціальна реабілітація.

Abstract

A systematic summary of materials on human mental health is provided. The principles and facts of improving a person's mental health, the main aspects of the mutual influence of positive (negative) emotional states, methods of psychological protection, professional longevity, which can contribute to the revision of the attitude to the lifestyle of an individual are considered. The main goal is to comprehensively cover the problems of health psychology. Attention is paid to the basics of psychohygiene and psychoprophylaxis.

The study discipline "MENTAL HEALTH" is a discipline of the selective cycle of disciplines at the bachelor's level offered for the IV semester. The educational discipline acquaints students with basic knowledge about mental health and helps them realize the importance of health as the highest value for oll person, family, society and the future of the nation.

Key words: mental health, emotional states, personal lifestyle, psychological protection, psychosocial rehabilitation.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="4">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="2">денна форма навчання</td><td colspan="2">заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="4">За вибором</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="4">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 3</td><td colspan="2">2-й</td><td colspan="2">2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="6"></td><td colspan="4">Семестр</td></tr>
<tr><td>4-й</td><td></td><td>4-й</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="4">Лекцій,год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td></td><td>6</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 8</td><td colspan="4">Практичні, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td></td><td>6</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="4">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td></td><td>138</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Вид контролю:</td></tr>
<tr><td>Залік</td><td></td><td>Залік</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»* є оволодіння студентами науково-обґрунтованого, цілісного уявлення про сучасний стан проблеми психічного здоров'я та хвороби, формування навичок по збереженню, зміцненню і цілісного розвитку духовної, психічної, соціальної і соматичної складових психічного здоров'я і практичних вмінь для подальшого їх формування в практичній діяльності психолога..

Задачі навчальної дисципліни:

- вивчення та систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я;
- вивчення факторів, що впливають на виникнення хвороби;
- дослідження психологічних механізмів здорової поведінки;
- розгляд профілактики психічних і психосоматичних захворювань;
- дослідження станів передхвороби особистості і їх профілактику;
- розробка концепції здорової особистості

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як вона є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Знання: сутність предмету і завдань дисципліни; наукові теорії, принципи, закономірності здорового способу життя; найважливіші категорії психології здоров'я та компенсаторних механізмів організму; фактори ризику й причини виникнення різноманітних «хвороб цивілізації». **Уміння:** використовувати на

практиці теоретичні знання, щодо розвитку саногенного мислення; емоційно-вольовій регуляції своєї поведінки; профілактиці психічних та психосоматичних захворювань тощо. Комунікація:використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з актуальних та проблемних питань психології здоров'я;виявляти повагу до різноманітних суджень, думок та умовиводів з проблематики. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання дисципліни «Психологія здоров'я людини» та її роль у формуванні світогляду

Тема 1. Етичні та деонтологічні аспекти психології здоров'я людини. Концепція та основні засади психологічного здоров'я.

1. Внутрішня картина здоров,я.
2. Внутрішня картина хвороби (О.Р.Лурія). Структура внутрішньої карти хвороби за В.В. Ніколаєвою
3. Психологічні моделі здорової особистості.
4. Діагностика психічного здоров.,я

Література: [1] стор. 37-42, [2] стор. 31-39

Тема 2. Порушення психологічного здоров'я. Організаційно-методичні засади психології здоров'я людини. Загальна стратегія концепції здоров'я.

1.Особливі психологічні та особистісні чинники проблем з психічним здоров'ям.
2. Біологічні ризики ,генетичні чинники.
3. Зміцнення і захист психічного здоров'я.

Література: [1] стор. 64, [2] стор. 39

Тема 3. Основні напрямки розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України.

1.Чинники, що обумовлюють психологічне здоров'я.
2.Фактори ризику

Література: [1] стор. 42, [2] стор. 52-64, 121

Змістовий модуль 2. Детермінанти впливу на психологічне здоров'я

Тема 4. Дескриптори та детермінанти впливу на психологічне здоров'я

1.Структурно-функціональна характеристика способу життя
2.Стиль життя.
3.Якість життя.

Література: [1] стор. 76, [2] стор. 155

Тема 5. Нездоровий спосіб життя або саморуйнівна поведінка

1. Поняття про саморуйнівну поведінку
2. Ознаки саморуйнівної поведінки
3. Форми саморуйнівної поведінки
4. Причини саморуйнівної поведінки
5. Способи подолання саморуйнівної поведінки

Література: [1] стор. 105, [2] стор. 184

Тема 6 Проблеми, пов'язані із способом життя. Захисні реакції і механізми особистості

Література: [1] стор. 113, [2] стор. 193

Тема 7 Вплив екології на психологічне здоров'я. Основи психологічного здоров'я мікро- та макросоціуму. Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків

Література: [1] стор. 142-151, [2] стор. 221

Тема 8 Вікові аспекти психологічного здоров'я.
1.Характеристика психічного розвитку (за розробками Г.С. Костюка).
2.Психологія професійного довголіття
Література: [1] стор. 156, [2] стор. 193
Тема 9. Функціонування сім'ї та її дезадаптаційні форми. Особистість та мікросоціальне оточення: потенційна небезпека для психологічного здоров'я. Вплив мезо- та макросоціального оточення на психологічне здоров'я
1.Показники оцінки психологічного здоров'я родини.
2.Психотерапевтична функція родини?
3.Відмінність дезадаптивної родини від адаптивної?
Література: [1] стор. 142, [2] стор. 244, 283
Змістовий модуль 3. Медико-соціальні основи психічного здоров'я людини.
Література: [1] стор. 186, [2] стор. 348
Тема 10.Поняття психічної норми і психічних розладів.
1.Концепція охорони здоров'я ВООЗ.
2.Психодіагностика стану здоров'я особистості.
3.Процеси психічної адаптації
4.Континуум норма-патологія.
5.Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я
Література: [1] стор. 178, [2] стор. 351
Тема 11. Основи психогігієни. Психогігієна професійної діяльності. Психогігієна та психотерапія. Родинна психогігієна
1.Загальна характеристика психогігієни, мета і завдання.
2.Історія виникнення психогігієни.
3.Принципи психогігієни сформульовані Я. А. Каменським.
4.Критерії гігієнічної культури, гігієнічного стилю життя.
5.Вікова психогігієна.
6.Психогігієна навчання, праці та побуту.
7.Психогігієна подружнього життя.
Література: [1] стор. 113, [2] стор. 401
Тема 12 Основи психопрофілактики. Первинна психопрофілактика
1.Профілактика психічного здоров'я дітей дошкільного віку.
2.Роль та профілактика психічного здоров'я у підлітковому віці.
3.Алкоголізм та наркоманія у підлітковому віці.
4.Значення психічного здоров'я у юнацькому віці.
5.Профілактика психічного здоров'я у дорослому та похилому віці.
Література: [1] стор. 113, [2] стор. 416
Тема 13 Психосоціальна реабілітація.
1. Основні принципи реабілітації
2.Основні етапи реабілітації
Література: [1] стор. 113, [2] стор. 421-424

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. Предмет і завдання дисципліни «Психологія здоров'я людини» та її роль у формуванні світогляду								

Тема 1. Етичні та деонтологічні аспекти психології здоров'я людини. Концепція та основні засади психологічного здоров'я	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 2. Порушення психологічного здоров'я.Організаційно-методичні засади психології здоров'я людини	10	2	2	6	10		1	9
Тема 3. Основні напрямки розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України	10	2	2	6	10	1		9
Разом за змістовим модулем 1	***30***	***6***	***6***	***18***	***30***	***2***	***2***	***26***
Змістовий модуль 2.. Детермінанти впливу на психологічне здоров'я								
Тема 4. Дескриптори та детермінанти впливу на психологічне здоров'я	8	4	4	10	10	1		10
Тема 5. Нездоровий спосіб життя або саморуйнівна поведінка	2	2	2	8	10			10
Тема 6. Проблеми, пов'язані із способом життя Вплив екології на психологічне здоров'я	4	2	2	15	15		1	9
Тема 7. Основи психологічного здоров'я мікро- та макросоціуму	6	4	4	18	10		1	13
Тема 8. Вікові аспекти психологічного здоров'я. Характеристика психічного розвитку (за розробками Г.С. Костюка)	2	2	2	6	15	1		14
Тема 9. Функціонування сім'ї та її дезадаптаційні форми. Особистість та мікросоціальне оточення: потенційна небезпека для психологічного здоров'я. Вплив мезо- та макросоціального оточення на психологічне здоров'я	4	2	2	6	15			15
Разом за змістовим модулем 2	26	4	4	18	75	2	2	71
Змістовий модуль 3. Медико-соціальні основи психічного здоров'я людини. Концепція охорони здоров'я ВООЗ								
Тема 10. Основи психогігієни. Психогігієна професійної діяльності. Психогігієна та психотерапія. Родинна психогігієна	5	2	2	6	15		1	14
Тема 11. Поняття психічної норми і психічних розладів. Континуум норма-патологія.	10	2	2	11	10	1		9
Тема 12. Основи психопрофілактики. Первинна психопрофілактика	15	2	2	11	10	1		9
Тема 13. Психосоціальна реабілітація.Соціально-психологічні аспекти суїцидології	15	2	2	11	10		1	9
Разом за змістовим модулем 3	***45***	***6***	***6***	***33***	***45***	***2***	***2***	***41***
РАЗОМ ЗА КУРСОМ	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні напрямки розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України	2	1
2	Дескриптори та детермінанти впливу на психологічне здоров'я	2	1
3	Нездоровий спосіб життя або саморуйнівна поведінка	2	–

4	Проблеми, пов'язані із способом життя	4	1
5	Вплив екології на психологічне здоров'я	2	
6	Основи психологічного здоров'я мікро- та макросоціуму	4	
7	Вікові аспекти психологічного здоров'я. Характеристика психічного розвитку (за розробками Г.С. Костюка)	2	1
8	Функціонування сім'ї та її дезадаптаційні форми	2	
9	Особистість та мікросоціальне оточення: потенційна небезпека для психологічного здоров'я	2	–
10	Вплив мезо- та макросоціального оточення на психологічне здоров'я	2	-
11	Медико-соціальні основи психічного здоров'я людини. Концепція охорони здоров'я ВООЗ	2	1
12	Поняття психічної норми і психічних розладів. Континуум норма-патологія.	2	1
13	Основи психогігієни	2	-
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4год./1 заняття***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних абографічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд,аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних занять	30	60
2	Ситуаційні завдання	30	38
3	Підготовка до контрольної роботи	30	40
	Разом	**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- для всіх видів занять: робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; відео-метод;
- для лекційних занять: лекція; бесіда; ілюстрування;
- для практичних занять: вправа; практична робота; дидактична гра;
- методи контролю і самоконтролю: фронтальне опитування; контрольні роботи, диктанти, письмові заліки; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий метод; дослідницький.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- залік;
- стандартизовані тести;

- наскрізні проєкти;
- командні проєкти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів,запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практичні заняття	Критерії оцінювання
4	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію,узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
3	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущенінесуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані,використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
Практичні заняття	Критерії оцінювання
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 24 та 32 (6 занять у першому модулі та 7 занять у другому модулі по 4 бали) для денної форми та 20 та 16 (5 та 4 заняття по 4 бали) для заочної форми.	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Ситуаційні завдання		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	

5-6	9-10	5-6	9-10	1. Висловлена власна думка. 2. Використано поняття і категорії. 3. Представлена протилежна думка.
3-4	6-8	3-4	6-8	Відсутній один із перелічених вище компонентів Відсутні два компоненти із перелічених
1-2	1-5	1-2	1-5	Відсутні три компоненти із перелічених Присутні 1-2 компонентів із критеріїв перелічених
0	0	0	0	Студент не виконав роботу.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів для денної форми та 20 балів для заочної форми				

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Модуль 1		
Участь у семінарських заняттях	6х4 бали = 24 балів	5х4 бали= 20 балів
Контрольна робота (тестування)	4х10 = 40 балів	4х10 балів = 40 балів
Ситуаційні ситуації	36 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

			Денне відділення		Заочне відділення	
			Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
Модуль 1	ЗМ1	Т1	Участь у семінарі	4		–
			Тест	10		
		Т2	Участь у семінарі	4	Участь у семінарі	4
		Т3	Участь у семінарі	4		–
			Тест	10	Тест	10
	ЗМ2	Т4	Участь у семінарі	4х2	Участь у емінарі	4
					Тест	10
		Т5	Участь у семінарі	4	Участь у семінарі	4
			Тест	10	Тест	10
	ЗМ3	Т6	Участь у семінарі	4х2	Участь у семінарі	4х2
			Тест	10	Тест	10
			Ситуаційні завдання	36		40
			Сума	100	**Сума**	100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

2. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

3. Закони України про охорону здоров'я: Збірник нормативноправових актів. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 464 с.

4. Охорона психічного здоров'я у світі: Проблеми та пріоритети в країнах, що розвиваються / Р. Дежарлє, Л. Айзенберг, Б. Гуд, А. Кляйнман: Пер.з англ. – К.: Сфера, 2001. – 575 с.

Допоміжна література

5. Закон України «Про психіатричну допомогу». – К.: Сфера, 2000. – 50 с.

6. Охорона психічного здоров'я у світі: Проблеми та пріоритети в країнах, що розвиваються / Р. Держалє, Л. Айзенберг, Б. Гуд, А. Кляйнман: Пер. з англ. К.: Сфера, 2001. 575 с. .

7. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Монографія. – К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти. 2004 – 283с.

8. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. – 640 с. 14.Губенко І.Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. 3-є вид. – Київ : Медицина, 2021. 312 с.

9. Козлов, О. В. Культурно-специфічні моделі психологічного здоров'я / О. В. Козлов // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Миколаїв: Іліон, 2015. - Т. 7 : Екологічна психологія. - Вип. 38. - С. 233-244. - Бібліогр.: с. 241-242 .

10. Карамушка, Л. М. Методики для дослідження "mental health" персоналу організацій / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. - Київ : Логос, 2019. - Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. - Вип. 54. - С. 15-22. - Бібліогр.: с. 20-21 (23 назви

11. Карамушка, Л. М. Тренінгова програма "Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу" / Організаційна психологія. Економічна психологія : науковий журнал / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка 455 НАПН України; Укр. Асоц. організац. психологів та психол. праці. - Київ : Логос, 2019. - № 4 (18). - С. 36-45. - Бібліогр.: С. 44-45 (19 назв).

12. 26.Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2020. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 23-30. - Бібліогр.: С. 27-29 (38 назв).

13. Терещенко, К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості / Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. - Київ : Логос, 2020. - Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 59-66. Бібліогр.: с. 63-65 (31 назва).

Інформаційні ресурси в інтернет

1. https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlivo-dbati-pro-psihichne-zdorovja
2. https://redcross.org.ua/mhpss/mental-health/
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F
4. https://phc.org.ua/news/dbaymo-pro-psikhichne-zdorovya-kilka-porad-yak-yogo-pidtrimati
5. https://www.mh4u.in.ua/
6. https://freestyle.in.ua/vidi-zdorovya-psixichne-ta-psixologichne-zdorovya-ponyattya-kriteri%D1%97-ta-osnovni-vidminnosti/?gad_source=5&gclid=EAIaIQobChMI0tuM6LrzigMVVJ6DBx3XXA8yEAAYAyAAEgJJSfD_BwE
7. Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers [Електронний ресурс]. — World Health Organization, 2013. — Режим доступу: http: // apps.who.int/iris/bitstream/10665/102380/1/9789241548618_eng.pdf. — Назва з екрана.
8. Save the Children. Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги [Електронний ресурс] / Пер. українською здійснено Всеукраїнською громадською організацією «Жіночий консорціум України». — Режим доступу: https: // wcu!network.org.ua/ua/ Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii _posbnik_dlja_specalstv_ jak_pracjujut_ z_dtmi_xhodo_nadannja_.

Розробник програми Світлана КАРСКАНОВА