

Рівненський державний гуманітарний університет  
(повне найменування закладу вищої освіти )  
Кафедра практичної психології та психотерапії

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ВК03 ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Освітньо-професійна програма Психологія  
(назва програми)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(шифр та назва спеціальності)

Інститут, факультет, \_\_\_\_\_  
(назва інституту, факультету, )

2018– 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія»

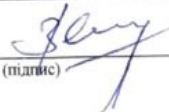
Мова навчання українська

Розробники: О.Б. Демянюк – старший викладач кафедри практичної психології та психотерапії

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету

Протокол від «30» серпня 2018 року № 7


Завідувач кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ

  
(підпис) (проф. В.М.Ямницький)  
(прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено методичною комісією психолого-природничого факультету РДГУ за спеціальністю 053 «Психологія»

Протокол від «31» серпня 2018 року № 7

Голова методичної комісії психолого-природничого факультету РДГУ за спеціальністю 053 «Психологія»

  
(підпис) (доц. В.Р.Павелків)  
(прізвище та ініціали)

©Прізвище, ініціали, 2018рік  
© РДГУ, 2018 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітньо-професійна програма, галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Освітньо-професійна програма «Психологія»	<u>вибіркова</u>	
	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»		
Модулів – 2	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		5-й	-
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		10-й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь:  магістр	Лекції	
		18 год.	-
		Практичні, семінарські	
		10 год.	-
		Лабораторні	
		12 год.	-
		Самостійна робота	
		80 год.	-
		Індивідуальні завдання:	
Вид контролю:			
		екз.	-
<p style="text-align: center;">Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше):</p> <p>загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психологічна корекція, психотерапія, методи психокорекції та психотерапії, психодіагностика.</p>			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання курсу полягає в ознайомленні студентів з психологічними основами здорової особистості, основними уявленнями про здорову особистість, із соціально-психологічними аспектами здоров'я; формування у майбутніх фахівців твердих переконань у необхідності здорового способу життя; забезпечення знаннями про психологічні причини здоров'я, які є підґрунтям для розвитку переконань у необхідності здорового способу життя; сприяти формуванню більш свідомого ставлення до виборів тих чи інших способів розв'язання життєвих проблем.

### Завдання викладання дисципліни:

- аналіз і систематизація теоретичних моделей та емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології здоров'я;

- поглиблення розуміння багатомірного феномену здоров'я та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту;
- оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини;
- стимуляція відповідальності за своє здоров'я;
- формування прагнення до здорового способу життя;
- усвідомлення потреби свого існування та існування людства в цілому.

Згідно освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти у студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни мають бути сформовані наступні компетентності:

**загальні:**

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**фахові:**

- здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики;
- здійснювати практичну діяльність з використанням науково верифікованих методів та технік;
- дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями;
- оцінювати межі власної компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

**3. Очікувані результати навчання** (базуються на результатах навчання, визначених відповідною освітньою програмою, та деталізуються):

- визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;
- знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога;
- формувати ціннісне ставлення людини до свого здоров'я; до здорового способу життя;
- користуватися методами саморозвитку та самовдосконалення з метою створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям.

**4. Програма навчальної дисципліни**

Змістовий модуль I.

Теоретико-методологічні основи психології здоров'я

Тема 1. Предмет психології здоров'я.

Поняття про психологію здоров'я. Основні фактори здоров'я. Завдання психології здоров'я. Головна мета, об'єкт, предмет психології здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. (епідеміологія, медична соціологія, соціальне здоров'я, медична соціологія, медична антропологія). Здоров'я людини в контексті психології. Рівні функціонування психічного здоров'я. Критерії оцінювання здоров'я. Особливості “урівноваженої людини” за Ж.Годфруа. Критерії психічного здоров'я. Поняття фізичного здоров'я. Основні фактори, що впливають на фізичне здоров'я.

Поведінкові критерії здоров'я. Базові визначення стану здоров'я. Поточні та професійні визначення здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. (незалежні, фактори відповідальності). Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості: комплексність, креативність; принцип "внутрішнього спостерігача," зміцнення і розвиток позитивних установок. Ознаки, які забезпечують психічне здоров'я. Перешкоди на шляху забезпечення психічного здоров'я людини.

### Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість); адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища); антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація, або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості). Особливість комплексного підходу до вивчення людини на сучасному етапі (інтегративний погляд на людську природу). Проблема психічного здоров'я в системі сучасних наук. Критерії психічного здоров'я згідно з ВООЗ. Головні вияви психічного здоров'я. Умови й критерії нормального розвитку. Рівні психічного розвитку. Еталон здорової особистості за Б. С. Братусем. Сучасні концепції психічного здоров'я та моделей здоров'я і хвороби. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Здоров'я як "розвиток і рух у бік самоактуалізації" (А. Маслоу). Основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей. Гуманістична ідея здорової особистості (Г. Олпорт). Критерії психологічної зрілості за Олпортівською моделлю здорової особистості. Психологічний портрет зрілої особистості за Г. Олпортом. Пропріум як позитивна, творча розвиваюча властивість людської природи, пропріативні функції. Модель здорової особистості В.Франкла. Воля до сенсу як специфічне явище людини. Можливості досягнення сенсу життя. Критерії внутрішньої свободи як основа здорової особистості. Модель здорової особистості Н. Енкельмана. Принципи розвитку особистості за Н.Енкельманом. Уявлення про здорову особистість П. І. Калью. Моделі здоров'я здорової особистості за П.І.Калью. Модель здорової особистості А. Еллісом. Виміри психологічного здоров'я А. Елліса.

### Тема 3. Внутрішня картина здоров'я та загальне уявлення про порушення психічного здоров'я.

Внутрішня картина здоров'я. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та особливості її формування. «Міфи», що визначають ВКЗ. Когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти внутрішньої картини здоров'я. Категорії ВКЗ. Поняття про психічні розлади. Ознаки психічних розладів. Причини психічних розладів. Неврози. Розвиток неврозу. Види неврозів. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. Негативне мислення і депресивні стани. Основні групи характеристик депресивного стану. Психосоматичні розлади. Види психосоматичних захворювань.

### Змістовий модуль 2.

#### Психологічне забезпечення здоров'я людини

### Тема 4. Шляхи збереження психічного здоров'я.

Загальне уявлення про шляхи збереження психічного здоров'я. Класифікація знань, умінь, навичок щодо збереження психічного здоров'я. Система заходів профілактики порушень психічного здоров'я. Первинна профілактика, методи первинної

профілактики. Інші види профілактики психічного здоров'я. Механізми психологічного захисту особистості. Поняття психологічного захисту. Види механізмів психологічного захисту. Механізми свідомого подолання стресу – копінг-стратегії. Сутність копінг-стратегії. Класифікація копінг-стратегій. Психорегуляція. Прийоми психорегуляції. Основні методи психорегуляції.

#### Тема 5. Особистість і стрес.

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Види стресу: фізіологічний та психологічний стреси. Проблема емоційного (психологічного) стресу. Багатозначність поняття «стрес» у сучасній науковій літературі. Три стадії процесу стресу. Причини стресових розладів. Класифікація стресів. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. Професійне вигорання як особиста деформація професіонала під впливом професійних стресів. Інформаційний стрес як різновид професійного стресу. Області стресу. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. Види поведінкових реакцій: активно-емоційне й пасивно-емоційне реагування. Локус-контроль, психологічна витривалість (стійкість) та самооцінка. Реагування особистості в стресових ситуаціях. Фрустрація, агресія, тривожність. Ознаки поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. Активні способи підвищення загальної стійкості людського організму.

#### Тема 6. Психологія впевненості особистості.

Поняття про віру та довіру. Функції віри та довіри. Поняття довірчих стосунків. Класифікація довірчих стосунків. Проблема дослідження соціально-психологічних функцій довіри. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Поняття впевненості. Асертивність як здатність до впевненої поведінки. Відсутність упевненості в собі (невпевненість) як психологічна проблема. Характеристики здорової, впевненої в собі особистості (за А. Сальтером).

#### Тема 7. Психологія професійного довголіття.

Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Етапи професійного шляху за Е. А. Климовим. Стадії кар'єроорієнтованого розвитку особистості: Етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. Фактори розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку, основні її принципи. Основні характеристики потенціалу особистості. Професійно важливі якості, що складають потенціал фахівця гуманітарного профілю. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Гендерні особливості психологічних класифікацій кар'єр (за Д. Сьюпером). Гендерна класифікація особистісних якостей. Шляхи продовження професійного довголіття. Професійна самоактуалізація. Стадії кар'єри. Кар'єрні досягнення та рівень особистісного професійного розвитку. Рівні професійної зрілості. Проблема професійного довголіття.

#### Тема 8. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.

Труднощі формування здорового способу життя. Поняття здорового способу життя. Фактори, що заважають людині обирати здоровий спосіб життя: біологічна природа людини, соціальні установки, первинна валеоустановка. Типи валеоустановок: ресурсний тип валеоустановки; маніпулятивний тип валеоустановки; дефіцитарний тип

валеоустановки; підтримуючий тип валеоустановки. Види профілактичних програм формування здорового способу життя. Цілеспрямоване формування позитивної установки до здорового способу життя. Фактори формування установки.

#### Тема 9. Психологічні основи первинної профілактики залежностей.

Загальне уявлення про явище залежності. Поняття про наркотики. Характеристика залежності. Фізична залежність. Психологічна залежність. Основні ознаки залежності. Соціально-позитивні залежності. Переїдання. Трудоголізм. Азартна поведінка. Залежність від комп'ютерних ігор та віртуальної реальності. Куріння та механізм формування залежності від куріння. Куріння та деформація психіки. Позбавлення від нікотинової залежності.

### 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р.		л	п	лаб	інд	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я</b>												
<b>Тема 1.</b> Предмет психології здоров'я.	8	2	2			4	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Основні уявлення про здорову особистість.	12	2	2			8	-		-	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Внутрішня картина здоров'я та загальне уявлення про порушення психічного здоров'я.	16	2	2	2		10	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>22</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини</b>												
<b>Тема 4.</b> Шляхи збереження психічного здоров'я.	16	2	2	2		10						
<b>Тема 5.</b> Особистість і стрес.	16	2	2	2		10						
<b>Тема 6.</b> Психологія впевненості особистості	12	2		2		8						
<b>Тема 7.</b> Психологія професійного довголіття.	10	2				8						
<b>Тема 8.</b> Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я	14	2		2		10						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 9. Психологічні основи первинної профілактики залежностей.	16	2		2		12						
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>84</i>	<i>12</i>	<i>4</i>	<i>10</i>		<i>58</i>	-	-	-	-	-	-
Усього годин	120	18	10	12		80	-	-	-	-	-	-

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Психологія здоров'я як наука.	2
2.	Основні уявлення про здорову особистість в психології.	2
3.	Внутрішня картина здоров'я та загальне уявлення про порушення психічного здоров'я..	2
4.	Шляхи збереження психічного здоров'я.	2
5.	Особистість і стрес. Термінова психологічна допомога при гострій реакції на стрес.	2
	Усього	10

#### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Внутрішня картина здоров'я та загальне уявлення про порушення психічного здоров'я..	2
2.	Шляхи збереження психічного здоров'я.	2
3.	Особистість і стрес. Термінова психологічна допомога при гострій реакції на стрес.	2
4.	Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.	4
5.	Психологічні основи первинної профілактики залежностей.	2
	Усього	12

#### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Задачі психології здоров'я.	2



1.	Задачі психології здоров'я.	2
2.	Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.	2
3.	Практичне застосування психології здоров'я.	2
4.	Дослідження еталону психічного здоров'я.	2
5.	Дослідження емоційних станів.	2
6.	Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я.	2
7.	Сім'я та здоров'я.	2
8.	Механізми психологічного захисту і здоров'я.	2
9.	Шляхи подолання психологічного захисту.	2
10.	Патогенна поведінка людини та роль саногенного мислення.	2
11.	Поняття про психогігієну.	2
12.	Зв'язок стилю життя і здоров'я.	2
13.	Хвороби цивілізації.	2
14.	Духовність як чинник формування психічного здоров'я.	2
15.	Психологічні можливості саморегуляції.	2
16.	Правила надання термінової психологічної допомоги при гострій реакції на стрес.	2
17.	Прийоми психологічної самопомоги при гострій реакції на стрес	4
18.	Генетичні та ситуативні детермінанти стресу.	2
19.	Фізичні навантаження як засіб боротьби зі стресом.	2
20.	Стиль життя і здоров'я.	2
21.	Методи психічної саморегуляції.	4
22.	Психодіагностика стану здоров'я особистості.	8
23.	Національні образи здоров'я і хвороби.	2
24.	Чинники здорового способу життя.	2
25.	Формування психічного здоров'я як проблема соціальної значущості	2
26.	Моделі формування поведінки, орієнтованої на здоров'я.	4
27.	Тренінгові вправи з метою формування здорового способу життя.	6
28.	Стиль життя і узалежнення	2
29.	Психологічні особливості явища спів залежності	2
30.	Психологічна методика А.Кара «Легкий спосіб кинути палити».	4
31.	Формування мотивації до здорового способу життя.	2
	Усього	80

### 9. Індивідуальні завдання.

1. Здійснити дослідження індивідуальної моделі психічного здоров'я.
2. Розробити корекційну програму з формування мотивації до здорового способу

життя.

**10. Засоби діагностики результатів навчання:**

- екзамен;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

**11. Критерії оцінювання результатів навчання. Визначити за допомогою якісних критеріїв мінімальний пороговий рівень оцінки і трансформувати його в мінімальну позитивну оцінку. Зазначити використовувану числову (рейтингову) шкалу.**

*Якісні критерії оцінки рівня знань студентів*

Критерії оцінювання	Оцінка			
	за національною шкалою		к-ть балів за 100-бальною шкалою	ECTS
	іспит	залік		
Студент має глибокі, міцні і систематичні знання програмного матеріалу, використовує їх у нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь студента відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.	Відмінно	Зараховано	90-100	A
Студент вільно володіє програмним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно використовує їх у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.			83-89	B
Студент володіє програмним матеріалом, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може самостійно довести їх. Студент може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Самостійно виправляє помилки у відповіді,			Добре	74-81

серед яких є суттєві.				
Студент відтворює значну частину програмного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних його положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	Задовільно	Зараховано	64-73	D
Студент відтворює основні поняття і визначення курсу, але досить поверхово, не виділяючи взаємозв'язку між ними, може відтворити окремі термінологічні дефініції за словесним формулюванням і навпаки; допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.	Задовільно		60-63	E
Відповідь студента елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про програмний матеріал.	Незадовільно	Не зараховано	33-59	FX
Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, частин. У відповіді цілком відсутня самостійність.	Незадовільно		1-32	F

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
33-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота	Підсумковий	
---	-------------	--

									тест (екзамен)	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2						40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
7	9	7	7	7	5	5	6	7		

### 13. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення з дисципліни складається з:

- інтерактивного комплексу навчально – методичного забезпечення дисципліни,
- конспекту лекцій на паперовому та електронному носіях;
- практикуму з дисципліни та методичних вказівок до семінарських занять на паперовому і електронному носіях;
- тематики контрольних робіт та методичних рекомендацій до їх виконання на паперовому і електронному носіях;
- тестових завдань з курсу та методичних рекомендацій до їх виконання на паперовому і електронному носіях;
- матеріалів для демонстрування за допомогою технічних засобів навчання (слайдів, відео- та аудіозаписів);
- завдань і методичних вказівок для самостійної роботи студентів;
- індивідуальних навчально-дослідних завдань;
- переліку завдань (запитань) для проміжного та підсумкового контролю рівня знань;

### 14. Рекомендована література (основна, допоміжна)

#### Основна:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. - К.: Здоров'я, 1990.- 258 с.
2. Ананьєв В. А. Введение в психологию здоровья: Учеб. пособ. / В.А. Ананьєв. - СПб.: Балтийская пед. акад., 1998.- 148 с.
3. Васильєва О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособ. для студ. высш. уч. Заведений / О. С. Васильєва, Ф. Р. Филатов. - М.: Академия, 2001.- 352 с.
4. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. - Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.- 338 с.
5. Гурвич И. Н. Социальная психология здоров'я / И.Н. Гурвич. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999.- 1021 с.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.– 316 с.
7. Ложкин Г.В. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова. - Севастополь: Вебер, 2003.- 257 с.
8. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.- 607 с.
9. Психология здоровья / [Г. С. Никифоров, В. А. Ананьєв, И. Н. Гуревич и др.]; под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000.- 504 с.
10. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченков.- М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001.- 604 с.
11. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник / З.О. Ржевська-Штефан. – Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. – с. 134.

### Додаткова:

1. Альбуханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Альбуханова-Славская. -- М.: Мысль, 1991.- 299 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев. - М.: Мысль, 1996.- 326 с.
3. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2007. - 320с.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко.- К.: Вища шк., 1998. - 164 с.
5. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г.А. Балл // Психолог. журнал. - 1997.- Т. 18, - № 5. - С. 7-18.
6. Балл Г. До визначення засад раціоналістичного підходу в методології психологічної науки / Г.А. Балл // Психологія і суспільство.- 2000.- № 2.- С. 74-90.
7. Бахтин М. М. К философии поступка / М.М. Бахтин // Философия и социология науки и техники. Ежегодник 1984-1985. - М.: Наука, 1986. - С. 80-160.
8. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації) / О.І. Богучарова // Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. - Т. IV.- Ч. 1.- 2002.- С. 11-20.
9. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. - 368 с.
10. Боузн М. Духовность и личностно-центрированный подход / М.Боузн // Вопр. психологии. - 1992.- № 3-4.- С. 24-33.
11. Братусь Б. С. К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века / Б.С. Братусь // Вопр. психологии.- 1993.- № 1.- С. 6-13.
12. Братусь Б. С. Психологическое и нравственное пространство нормы / Б.С. Братусь // Журн. практикующего психолога.- Вип. 3.- К., 1997.- С. 615.
13. Василюк В. Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / В.Ф. Василюк. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.
14. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т., т. 1. / Ж. Годфруа. - М.: Мир, 1996.- 376 с.
15. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. т. 2. / Ж. Годфруа - М.: Мир, 1996.- 496 с.
16. Данилова Е. Е. Жизненная стойкость и психическое здоровье / Е.Е. Данилова / Под ред. И. В. Дубровиной. - 2-е изд.- Екатеринбург: Деловая кн., 2000. - С. 115-128.
17. Дідковська Л. І. Особливості уявлень про своє майбутнє у старшокласників із соматичними порушеннями: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).- К., 2003.- 19 с.
18. Долинський Г. Д. Валеологічна психологія - новий напрямок у системі підготовки вчителів / Г.Д. Долинський // Психологія: Зб. наук. пр. Вип. 1 (4). Нац. пед. університет ім. М. Драгоманова. - К., 1999.- С. 62-64.
19. Исакова О. П. Психологические основы профилактики наркозависимости. / О.П. Исакова. - СПб.. КАРО, 2004.
20. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья и психосоматический потенциал индивида В.Е. Каган // Тез. науч. конф. "Психогенные и психосоматические расстройства". - Тарту: Б. и., 1988.- Т. 1.- 204 с.

21. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості / З.С. Карпенко. - К.: ТОВ "Міжнар. фін. агенція", 1998. - 220 с.
22. Киричук О. В. Духовно-катараксична активність особи як фактор її життєтворчості О.В. Киричук // Обдарована особистість - пошук розвиток, допомога: Матеріали доповідей та повідомлень на Міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 квіт. 1998 р.- К., 1998.- С. 143149.
23. Колісник О. П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості / О.П. Колісник // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості.- Ч. I.- К., 1994.- С. 349-392.
24. Колісник О. Саморозвиток особистості як ієрархія смислів у духовному потоці психіки / О.П. Колісник // Психолог. перспективи.- Вип. 3.2003.- С. 40-51.
25. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посіб. / О.В. Корнієнко. - К.: Вид. центр "Київський університет", 2000. - 126 с.
26. Лісова О. С. Проективний метод психодіагностики "внутрішньої картини здоров'я" О.С. Лісова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: Посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді. - 5-та ч. / За ред. А. Я. Ходорчук. - К.: ДЦССЛЬ, 2003.- С. 137-141.
27. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія. / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк. - Івано-Франківськ: Плай, 1997.- 279 с.
28. Ломов Б. Ф., Тарабрина Н. В. Медицина и психологическая наука // Клиническая психология / Сост. и общая редакция Н. В. Тарабриной.- СПб.: Питер, 2000. - 352 с.
29. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С.Д. Максименко - К.: Изд-во ООО "КММ", 2006. - 240 с.
30. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу / Пер. с англ.- СПб.: Евразия, 1999.- 478 с.
31. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. Мальований, В. Белов, А. Котова. - Л.: Мед. газ. України, 1998.- 250 с.
32. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека / А.Б. Орлов // Вопр. психологи.- 1995.- № 2.- С. 5-18.
33. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця.- 2-ге вид., стереотип. - К.: Либідь, 1996.- 632 с.
34. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: Підручник.- 2-ге вид., стереотип.- К.: Либідь, 2001. 536 с
35. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра / Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. - М.: Академия; СПб.: Петербург XXI век, 1997. - 448 с.
36. Практикум по загальній, експериментальній і прикладній психології: Навч. посіб. / В.Д. Палин, В.К. Гайда, В.К. Гербалевскій / Під ред. А. А. Крилова, С. П. Маничева.- СПб.: Питер, 2000. - 560 с.
37. Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К. В.Сельченко.- М.: АСТ, 2001.- 720 с.
38. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. - М.: АСТ, 2001.- 604.

39. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.М.Розин // Мир психологии.- 2000.- № 1 (21).- С. 12-31.
40. Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М.В. Савчин. - Івано-Франківськ: Вид-во "Плаї" Прикарпатського ун-ту, 2001. - 203 с.
41. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 (Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).-К., 2002.- 15 с.
42. Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді / Під ред. В. К. Романцевич. - Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2007. - 216с.
43. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении: Монография / В.А. Татенко. - К.: Вид. центр "Просвіта", 1996.- 404 с.
44. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. - К.: Либідь, 2003.- 376 с.
45. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин. - М.: Владос, 1998.- 256 с.
46. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл / Пер. с англ. и нем. - М.: Прогрес, 1990.- 368 с.
47. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд / Сост. науч. ред., вст. сл. М. Г. Ярошевский. - М.: Просвещение, 1989. - 448 с.
48. Хомик В. С. Теоретико-методологические проблемы изучения социального здоровья личности. Феноменологичний підхід / В.С. Хомик // Мир психологии.- 1998.- № 1 (13).- С. 184-206.
49. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб: Питер, 1999. - 608 с.
50. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б.Г. Юдин // Мир психологии. - 2000.- № 1 (21).- С. 54-68.
51. Юнг К. Г. Психологические типы / К.Г. Юнг.- СПб.: Ювента, 1995.252 с.
52. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. - М., 1993.- 336 с.
53. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом.- М., 1999.- С. 7 - 34.

## 15. Інформаційні (інтернет) ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського.
2. <http://hklib.npu.edu.ua/> - Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
3. <http://www.koob.ru/> - електронна бібліотека «Куб».
4. <http://pro.fpsycho.ru/post-name/286/> - федерація психологів-консультантів онлайн.
5. <http://upsihologa.com.ua/> - портал професійних психологів України «У психолога».