

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра прикладної психології



Робоча програма навчальної дисципліни

## ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Рівень вищої освіти: третій освітньо-науковий рівень

Галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 психологія

Освітньо-наукова програма підготовки здобувачів третього рівня вищої освіти

Вид дисципліни: за вибором

Факультет психології

2019 / 2020 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою факультету психології

“26 ” червня 2019 року, протокол № 7

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Кряж І.В. д.психол.н., доц., зав. каф. прикладної психології факультету психології

Програму схвалено на засіданні кафедри прикладної психології

Протокол від “11” червня 2019 року № 8

Завідувач кафедри Кряж І.В.

  
\_\_\_\_\_ (І.В.Кряж)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено методичною комісією факультету психології

Протокол від “14” червня 2019 року № 6

Голова методичної комісії Гімаєва Ю.А.

  
\_\_\_\_\_ (Ю.А.Гімаєва)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» складена відповідно до освітньо-наукової програми підготовки здобувачів третього рівня вищої освіти.

### 1. Опис навчальної дисципліни

**1.1. Мета викладання навчальної дисципліни:** розвиток наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я людини та відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного функціонування людини.

#### 1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни формування таких компетентностей:

- Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі соціальних і поведінкових наук взагалі та у психологічній сфері зокрема.
- Знання психологічних особливостей, засад і принципів функціонування особистості та соціальних систем, до яких вона належить.
- Розуміння теоретичних засад, що лежать в основі методів психологічних досліджень та психологічного забезпечення діяльності, методології проведення досліджень та експериментів.
- Виконання оригінальних наукових досліджень з психології на високому фаховому рівні, досягнення наукових результатів, що створюють нові знання, з акцентом на актуальних проблемах з використанням новітніх методів наукового пошуку.

**1.3. Кількість кредитів – 5.**

**1.4. Загальна кількість годин – 150.**

#### 1.5. Характеристика навчальної дисципліни

Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	2-й
Семестр	
3 -й	3-й
Лекції	
12 год.	4 год.
Практичні, семінарські заняття	
18 год.	6 год.
Лабораторні заняття	
-	-
Самостійна робота	
120	140
Індивідуальні завдання	
Не передбачені	Не передбачені

#### 1.6. Заплановані результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми, здобувачі вищої освіти мають досягти таких результатів навчання:

- Демонструвати наукові погляди при оцінці чинників, які впливають на вибір методів за засобів організації та проведення психологічного дослідження з психології здоров'я.
- Володіти концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології здоров'я та бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності.

- Описати закономірності, тенденції, моделі, виявлені в процесі реалізації досліджень з психології здоров'я.
- Володіти методологічним і методичним апаратом для вирішення задач у галузі психології здоров'я.
- Використовувати сучасні інформаційні джерела національного та міжнародного рівня для оцінки стану вивченості об'єкту досліджень і актуальності наукової проблеми.
- Знайти оригінальне інноваційне рішення, направлене на розв'язання конкретної психологічної проблеми.

## **2. Тематичний план навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я**

#### **Тема 1. Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я**

Визначення психології здоров'я та задачі науки. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології. Внесок В.М.Бехтерева, Дж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, В.А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенка, В.П.Войтенка у розвиток психології здоров'я. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками. Співвідношення психогігієни, психопрофілактики та психології здоров'я. Характеристики соціокультурних еталонів здоров'я.

#### **Тема 2. Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я**

Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Когнітивний, когнітивно-біхевіоральний підходи. Клінічна психологія і психологія здоров'я. Екзистенціо-психологічний підхід у психології здоров'я. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища в контексті здоров'я. Системно-родинний та холістичний підходи у психології здоров'я. Зв'язок психології здоров'я і іншими науками.

#### **Тема 3. Психологічна парадигма здоров'я та хвороби**

Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я. Хвороби цивілізації. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Загальна характеристика психологічних аспектів поняття здоров'я. Функціональні обмеження у психологічній парадигмі здоров'я.

### **Розділ 2. Здоров'я і фундаментальні аспекти людського життя**

#### **Тема 4. Проблеми якості і стилю життя особистості**

Основні категорії способу життя: рівень, якість, стиль. Чинники, що впливають на якість життя та здоров'я людини. Провідне значення стилю життя для здоров'я. Світогляд, спосіб мислення та потреби людини як основа формування способу життя. Розвиток уявлень про здоровий спосіб життя та здоров'я зберігаючі технології.

#### **Тема 5. Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки**

Гуманістичні традиції у розумінні здорової особистості. Теорія психологічного благополуччя К.Ріфф. Підходи до визначення та вимірювання психологічного благополуччя. Духовне здоров'я та проблеми осмисленості життя. Саморегуляція та психологічне благополуччя.

#### **Тема 6. Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я**

Внутрішня картина здоров'я як провідна категорія психологія здоров'я. Когнітивна, емоційна та поведінкова грані внутрішньої картини здоров'я. Значення валеонастановлення та його компонентів для формування здоров'язберігаючих моделей поведінки особистості.

## Тема 7. Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я

Засоби опірності стресу. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу. Сучасні підходи щодо дослідження долаючої поведінки. Долаючі стратегії особистості в контексті психології здоров'я. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки.

### Розділ 3. Прикладні проблеми забезпечення здоров'я людини

## Тема 8. Критерії, чинники та умови розвитку здорової особистості: вікові та соціально-психологічні аспекти

Проблеми розвитку здорової особистості. Групи психологічних чинників здоров'я та їх дослідження. Незалежні фактори: обумовлюючі, когнітивні, фактори соціального середовища, демографічні змінні. Поведінкові та мотиваційні фактори здоров'я. Вік людини в аспекті психології здоров'я.

## Тема 9. Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності

Концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я. Психолого-педагогічні принципи успішності професійної підготовки. Критерії успішності професійної адаптації. Розвиток життєстійкості як шлях збереження професійного здоров'я. Програма професійного самозбереження.

## Тема 10. Саморегуляція та мотивація на збереження і зміцнення здоров'я.

Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шингаєв). Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації. Оцінка та дослідження здорової поведінки. Сучасні способи психічного оздоровлення (М. Дермотт, О. Коннор, С. Андреас, Н і Х. Пезешкін). Методи саногенної рефлексії (Орлов Ю.М.)

## Тема 11. Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я

Методологія досліджень з питань психології здоров'я. Сучасні методи оцінки психологічного благополуччя. Методики вивчення стресу, стресостійкості та життєстійкості. Методи вивчення ризиків здоров'ю у професійній сфері. Дослідження мотивації здоров'я руйнуючої та здоров'я зберігаючої поведінки.

## Тема 12. Предметне поле дослідження в межах психології здоров'я

Значення розмежування категорій психологічного та психічного здоров'я, хвороби, норми та патології. Етико-психологічні проблеми дослідження у сфері здоров'я та медичній сфері. Основні напрямки сучасних досліджень у сфері медико-психологічній сфері. Програми дослідження різних аспектів здоров'я: принципи, зміст та особливості реалізації.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Σ	у тому числі					Σ	у тому числі				
		л	п	лаб	ІР	с.р.		л	п	лаб.	ІР	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я</b>												
Тема 1. Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я.	12		2					1	1			10
Тема 2. Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я.	12	2				10						

Тема 3. Психологічна парадигма здоров'я та хвороби.	12	2				10					14
	36	4	2			30	36	1	1		34
<b>Розділ 2. Здоров'я і фундаментальні аспекти людського життя</b>											
Тема 4. Проблеми якості і стилю життя особистості.	14	2	2			10			1		10
Тема 5. Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки.	14	2	2			10		1	1		10
Тема 6. Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	12		2			10		1			19
Тема 7. Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	14	2	2			10			1		10
	54	6	8			40	54	2	3		49
<b>Розділ 3. Прикладні проблеми забезпечення здоров'я людини</b>											
Тема 8. Критерії, чинники та умови розвитку здорової особистості.	12	2				10					10
Тема 9. Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності.	12		2			10		1			10
Тема 10. Саморегуляція та мотивація на збереження і зміцнення здоров'я.	12		2			10			1		10
Тема 11. Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я.	12		2			10			1		15
Тема 12. Предметне поле дослідження в межах психології здоров'я.	12		2			10					12
	60	2	8			50	60	1	2		57
	150	12	18			120	150	4	8		140

#### 4. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я.	2	1
2.	Проблеми якості і стилю життя особистості.	2	1
3.	Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та	2	1

	підтримки.		
4.	Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	2	-
5.	Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	2	1
6.	Критерії, чинники та умови розвитку здорової особистості.	2	1
7.	Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності.	2	
8.	Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я.	2	
9.	Предметне поле дослідження в межах психології здоров'я.	2	
Разом		18	6

### 5. Завдання для самостійної роботи Денна форма

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я.	5
2.	Опрацювання літератури за темою: Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я.	5
3.	Опрацювання літератури за темою: Психологічна парадигма здоров'я та хвороби. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі	5
4.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Проблеми якості і стилю життя особистості.	6
5.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки.	6
6.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	6
7.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	5
8.	Опрацювання літератури за темою: Критерії, чинники та умови розвитку здорової особистості: вікові та соціально-психологічні аспекти.	6
9.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності.	6
10.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Саморегуляція та мотивація на збереження і зміцнення здоров'я.	6
11.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я.	6
12.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Предметне поле дослідження в межах психології здоров'я.	6
13.	Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті (або тез англійською/німецькою/французькою мовою) з проблеми, релевантній психології здоров'я	20
14.	Підготовка презентації щодо новітніх зарубіжних досліджень з	12

	проблеми, винесеної на практичне заняття	
15.	Підготовка до іспиту	20
	Разом	120

### Заочна форма

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я.	5
2.	Опрацювання літератури за темою: Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я.	5
3.	Опрацювання літератури за темою: Психологічна парадигма здоров'я та хвороби. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі	5
4.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Проблеми якості і стилю життя особистості.	6
5.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки.	6
6.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	6
7.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	5
8.	Опрацювання літератури за темою: Критерії, чинники та умови розвитку здорової особистості: вікові та соціально-психологічні аспекти.	6
9.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності.	6
10.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Саморегуляція та мотивація на збереження і зміцнення здоров'я.	6
11.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я.	6
12.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Предметне поле дослідження в межах психології здоров'я.	6
13.	Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті (або тез англійською/німецькою/французькою мовою) з проблеми, релевантній психології здоров'я	22
14.	Підготовка реферату за темою «Чинники формування внутрішньої картини здоров'я»	14
15.	Підготовка презентації щодо новітніх зарубіжних досліджень з проблеми, винесеної на практичне заняття	16
16.	Підготовка до іспиту	20
	Разом	140

### 6. Індивідуальні завдання (не передбачені)



## 7. Методи контролю

Для здійснення проміжного контролю використовуються методи усного опитування, написання дослідницького проекту або англomовної статті/тез, виступи аспірантів з презентаціями новітніх зарубіжних досліджень, написання реферату (заочна форма). Презентація як результат самостійної роботи має бути представлена у форматі Power Point або будь-якому іншому форматі офісних додатків Microsoft Office.

Для підсумкового контролю передбачено складання іспиту у письмовій формі в межах програмних питань курсу.

## 8. Схема нарахування балів

Поточне тестування та самостійна робота											Іспит	Сума
Розділ 1			Розділ 2				Розділ 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
15			20				25					
Максимальна кількість балів											40	100

T 1, T2....T9 – теми розділів

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
70-89	добре	
50-69	задовільно	
1-49	незадовільно	не зараховано

## Денна форма

№	Форма роботи	Максимальна кількість балів
1	Підсумкова робота (іспит)	40 балів
2	Робота на практичних заняттях	36 (4 бали x 9)
3	Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті	16
4	Презентація новітніх зарубіжних досліджень	8
5		
	Σ	100 балів

## Заочна форма

№	Форма роботи	Максимальна кількість балів
1.	Підсумкова письмова робота	40
2.	Робота на практичних заняттях	24 бали (3 бали x 8 тем)

3.	Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті	16
4.	Презентація новітніх зарубіжних досліджень	8
5.	Реферат за темою «Чинники формування внутрішньої картини здоров'я»	12
	Σ	100

### Критерії оцінювання навчальних здобутків студентів

Протягом навчального семестру з курсу «Психологія здоров'я» здобувач може набрати 100 балів.

**Іспит** (денна та заочна форми) – 40 балів. Робота передбачає відповідь на 4 запитання відкритого типу, відповідь оцінюється максимально у 10 балів.

**10 балів** ставиться, якщо зміст питань повністю розкритий, викладення інформації чітке, логічне й послідовне, наводяться приклади й обґрунтовані висновки.

**8 балів** ставиться, якщо зміст питання у цілому розкритий вірно, проте наявні декілька незначних недоліків, або один з аспектів питання розкритий тільки схематично, чи є одна суттєва помилка у розкритті другорядного аспекту питання.

**6 балів** ставиться, якщо зміст питання розкритий у цілому вірно, але схематично, без подробиць чи конкретизації, або розкрито не всі основні аспекти питання, чи є помилки у розкритті основних аспектів питання.

**4 бали** ставиться, якщо у цілому вірно, але надто схематично, розкритий тільки один основний аспект питання, наявні суттєві помилки у розкритті основного змісту запитання.

**2 бали** ставиться якщо частково висвітлений лише один аспект питання, можливо не основний.

**Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті (або тез англійською/німецькою/французькою мовою) з проблеми, релевантній психології здоров'я** - до 16 балів.

Якщо стаття/тези опубліковані (прийняті до друку у фаховому виданні після рецензування), робота отримує максимальну оцінку 16 балів.

#### Критерії оцінювання

Максимальна кількість балів (Σ16)	Критерії оцінювання дослідницького проекту	Критерії оцінювання наукової статті
1	Назва відображає предмет дослідження	
2	Розкриття актуальності проблеми в контексті психології здоров'я	
2	Ступінь обґрунтованості проблеми	
2	Сформульована(і) гіпотеза(и) дослідження	
2	Відповідність завдань меті дослідження	
3	Коректність підбору психодіагностичних методик	та/або якість теоретичного аналізу наукових джерел
2	Опис програми дослідження (вибірка, етапи, опис процедур статистичного аналізу)	Якість висновків, відповідність їх завданням
1	Розкриття обмежень дослідження, його перспектив	
1	Якість оформлення роботи	

**Презентація новітніх зарубіжних досліджень** з проблеми, винесеної на практичне заняття – протягом курсу аспіранти готують та виступають з презентацією-дайджестом двох-трьох англомовних статей з провідних зарубіжних видань, що відповідають темі практичного заняття (за вибором аспіранта). Максимальна оцінка – 8 балів.

Презентація оцінюється за наступними критеріями:

7-8 балів – високу оцінку отримує презентація, де представлено стислий аналіз кількох

опрацьованих джерел з визначеної тематики, розкрито актуальність проблеми, проведено порівняння досліджень, зроблені змістовні поширені висновки, зроблено ємну доповідь, дані змістовні чіткі відповіді на запитання з аудиторії;

5-6 балів - отримує презентація, де представлено стислий аналіз опрацьованих джерел з визначеної тематики, зроблені поширені висновки, доповідь досить інформативна, відповіді не завжди по суті проблеми;

3-4 бали - отримує звіт, де представлено частковий аналіз опрацьованих джерел з визначеної тематики, висновки не повністю відповідають змісту джерел, доповідь не висвітлює значущі аспекти досліджень, відповіді не відповідають питанням;

1-2 бали - отримує презентація, підготовлена за матеріалами однієї публікації, зроблені поверхові висновки, відповіді на питання не повні.

**Аудиторна робота** на практичних заняттях оцінюється:

**Для денної форми** – від 1 (присутність на занятті з епізодичними висловлюваннями) до 4 (якісне виконання завдань та активна змістовна участь в обговоренні всіх питань) балів. Максимальна сума балів – 36.

**Для заочної форми** – від 1 (пасивність при виконанні завдань, поверхові відповіді, є неточності) до 3 (якісне виконання завдань та змістовні повні відповіді на питання) балів на кожне питання, винесене для обговорення. Максимальна сума балів – 24.

**Реферат** за темою «Чинники формування внутрішньої картини здоров'я» оцінюється до 12 балів:

Кількість балів	Критерії
11-12	<ul style="list-style-type: none"><li>- відповідність темі;</li><li>- робота містить порівняльний аналіз та узагальнення не менш ніж трьох різних підходів з наведенням прикладів емпіричних досліджень;</li><li>- використані новітні публікації;</li><li>- самостійність виконання, відсутність плагіату;</li><li>- відповідність формальним критеріям (структура, послідовність та логічність, обґрунтованість аргументації та висновків, грамотність, якість оформлення тощо).</li></ul>
8-11	<ul style="list-style-type: none"><li>- відповідність темі;</li><li>- самостійність виконання, відсутність плагіату;</li><li>- використані новітні публікації;</li><li>- робота містить порівняльний аналіз та узагальнення двох-трьох різних підходів, але бракує прикладів емпіричних досліджень;</li><li>- відповідність більшості формальних критеріїв (структура, послідовність та логічність, обґрунтованість аргументації та висновків, грамотність, якість оформлення тощо).</li></ul>
5-7	<ul style="list-style-type: none"><li>- в цілому відповідає темі;</li><li>- використані застарілі публікації; бракує або відсутні приклади емпіричних досліджень;</li><li>- невідповідність більшості формальних критеріїв (структура, послідовність та логічність, обґрунтованість аргументації та висновків, грамотність, якість оформлення тощо);</li><li>- середній рівень засвоєння практичних навичок підготування наукових публікацій та презентації результатів.</li></ul>
3-4	<ul style="list-style-type: none"><li>- відповідає темі частково, наявний плагіат;</li><li>- відсутній порівняльний аналіз різних підходів;</li><li>- невідповідність більшості формальних критеріїв (структура, послідовність та логічність, обґрунтованість аргументації та висновків, грамотність, якість оформлення тощо);</li><li>- володіння лише деякими практичними навичками.</li></ul>

0-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не відповідає темі;</li> <li>- наявний плагіат;</li> <li>- невідповідність більшості вимог до завдання.</li> </ul>
-----	---

## 9. Рекомендована література

### Основна література

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник.–К.: ІЗМН, 1997.– 224 с.
4. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.
6. Прикладна психологія: навчальний посібник – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. – 456 с.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., Питер, 2006. – 607 с.
8. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
9. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма “ІНКОС”, 2002. – 272 с.
10. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
11. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
12. Ryff C. D. (2017) Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *Int Rev Econ OI* 10.1007/s12232-017-0277-4

### Допоміжна література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002.
3. Ананьев В.А. Структурные составляющие внутренней картины здоровья // Тезисы докладов. VI Нац. Конгресс по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1999. С. 127-129.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МАПО, 1992. – 56 с.
5. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. - СПб., 1999.
6. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.- 208 с
7. Вовк В. М. Адаптация и закономерности её влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса / В. М. Вовк, А. Ю. Приймак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 8. - С. 17-20.
8. Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. Сер. 6. - 1991. Вып 4.
9. Волков В. Ю., Ланев Ю. С, Петленко В. П., Давиденко Д. Н. и др. Научные основы

- физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
10. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Ч. 2: Вопросы практического применения теории // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 5 (13). URL: <http://psystudy.ru>
11. Грубляк В.Т., Грубляк В.В. Психологічні особливості здоров'я студентів у процесі адаптації до умов навчання// Проблеми сучасної психології. Збірник наук.праць. – 2012, Вип. 18. – С. 216 – 227.
12. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб., 1999.
13. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
14. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
15. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури - 2013. - Вип. 39. - С. 249-256.
16. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения. Техники игровой психокоррекции. – Владос, 2010. – 128с.
17. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченко. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
18. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу // Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К.Вічалковської. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 154-160.
19. Рева О.М. Методологічні основи формування емоційної стійкості у осіб ранньої юності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К., 2002. – Т.4. – Ч.3. – С.215-224.
20. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів // Наукові праці МАУП, 2012, Вип.. 2 (33). – С.217 – 221.
21. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.,1991.
22. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
23. Maddi S. R. (2017) Hardiness, *SpringerBriefs in Psychology*, DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1\_2
24. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health. A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being. – The British Psychological Society, 2009
25. Zelenski J. M. Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness / John M. Zelenski, Elizabeth K. Nisbet // *Environment and Behavior*. – 2014. – Vol. 46. – No. 1. – P. 3-23.

#### **10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення**

1. <http://vuzlib.com/content/category>
2. <http://www.nbuiv.gov.ua/>
3. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
4. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
5. [http://www.social-science.com.ua/jornal\\_content/](http://www.social-science.com.ua/jornal_content/)
6. [http://chitalka.info/ps\\_26/index.html](http://chitalka.info/ps_26/index.html)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=DVdeLoQ3JPM&t=121s> (доповідь І.В.Кряж

"Суб'єктивний зв'язок з природою як ресурс психологічного благополуччя в умовах глобальних екологічних змін", 2017)

8. [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2010/n5/Kasatkin\\_Bochaver\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml)

9. [http://valeolog.net/userfiles/978\\_1.pdf](http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf)

10. <http://syntone.ru/book/psihologiya-zdorovya-cheloveka/>

11. <http://mentalhelpguide.ru/section-exercises.php>

12. [http://esnir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psychol\\_zdor\\_navch.pdf](http://esnir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psychol_zdor_navch.pdf) (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини)

## Питання для підготовки до іспиту

1. Загальна характеристика здоров'я в системі науково-психологічного знання.
2. Особливості сучасного розуміння здоров'я.
3. Психологія здоров'я як галузь науки, її розвиток, предмет та завдання.
4. Соціокультурні еталони здоров'я.
5. Античний еталон - здоров'я як внутрішня узгодженість.
6. Адаптаційні підходи до здоров'я, адаптаційна модель.
7. Антропоцентричний еталон - здоров'я як розкриття потенціала особистості.
8. Клінічна психологія і психологія здоров'я.
9. Гуманістична модель здорової особистості.
10. Екзистенціо-психологічний підхід у психології здоров'я.
11. Системно-родинний та холістичний підходи у психології здоров'я.
12. Поняття психологічного здоров'я у вітчизняній та зарубіжній психології.
13. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я.
14. Гедоністичне та евдемоністичне трактування благополуччя.
15. Моделі суб'єктивного благополуччя.
16. Модель психологічно благополучної особистості К.Ріфф.
17. Життестійкість, самоефективність, вітальність.
18. Теорія самодетермінації Е.Десі та Р.Райана.
19. Суб'єктивні уявлення про якість життя у залежності від особистісних цінностей.
20. Здоровий спосіб життя та валеоустановки.
21. Психологічні передумови здоров'я-збережувальної поведінки.
22. Внутрішня картина здоров'я та хвороби.
23. Компоненти внутрішньої картини здоров'я.
24. Чинники формування внутрішньої картини здоров'я.
25. Загальна характеристика психосоматичного підходу до проблематики здоров'я.
26. Основні прояви психогених захворювань.
27. Поведінка типу А та поведінка типу С: зв'язок із порушеннями здоров'я.
28. Когнітивна модель соматоформного розладу.
29. Стрес, його види та значення для здоров'я.
30. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу.
31. Копінг-стратегії та психологічний захист: порівняння.
32. Долаючі стратегії особистості в контексті психології здоров'я.
33. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки у подоланні стресу.
34. Поведінкові та мотиваційні чинники здоров'я.
35. Вік людини в аспекті психології здоров'я.
36. Критерії успішності професійної адаптації.
37. Розвиток життестійкості як шлях збереження професійного здоров'я.
38. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості.