

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра педагогічної та вікової психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і

навчальної роботи та рекрутації

проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 7 від 18.04.2018 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ

І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРОГРАМА

(вибіркової) навчальної дисципліни

ОРТОБІОЗ ОСОБИСТОСТІ

Підготовки студентів ОС Магістр

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

освітня програма (спеціалізація) Психологія

Луцьк – 2018

Програма навчальної дисципліни «Ортобіоз особистості» для студентів ОС Магістр навчання галузі знань - 05 Соціальні та поведінкові науки, Спеціальність 053 Психологія, Освітня програма Психологія


”7” лютого, 2018 р. -

Розробник: Іванашко Оксана Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Рецензент: Вірна Жанна Петрівна, доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та соціальної психології


Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

протокол № 8 від 16 січня 2018 р.

Завідувач кафедри:  (Гошовський Я.О.)
(підпис)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології

протокол № 5 від 14 лютого, 2018 р.

Голова науково-методичної комісії факультету (інституту),  (Іванашко О.Є.)
(підпис)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою університету

протокол № ___ від __. __. 20__ р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки; Спец. 053 Психологія; Освітня програма Психологія ОС Магістр	нормативна
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u> 5 </u>
		Семестр <u> 9-ий </u>
ІНДЗ: €		Лекції <u> 24 </u> год.
		Практичні 18 год.
		Лабораторні <u> 18 </u> год.
		Самостійна робота <u> 52 </u> год.
		Консультації <u> 8 </u> год.
		Форма контролю: екзамен

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки; Спец. 053 Психологія; Освітня програма Психологія ОС Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u> 6 </u>
		Семестр <u> 12-ий </u>
ІНДЗ: €		Лекції <u> 12 </u> год.
		Практичні 8 год.
		Лабораторні <u> 6 </u> год.
		Самостійна робота <u> 80 </u> год.
		Консультації <u> 14 </u> год.
		Форма контролю: екзамен

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

До програми курсу «Ортобіоз особистості» включені розділи, що дозволять узагальнити теоретичні та практичні знання з ортобіотики і є результатом теоретичних узагальнень минулих і сьогоденних наукових досягнень психології способу життя, психології здоров'я, психології мотивації тощо. Зміст ортобіозу особистості передбачає з'ясування основних тенденцій в організації способу життя дітей та дорослих, що дозволило б мінімізувати інтелектуальні та фізичні затрати, визначити активні методи впливу з метою активності в організації раціонального способу життя осіб різновікових категорій для досягнення максимального результату.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація продуктивного способу життя людини як цілісної системи в поєднанні здорового способу

буття в особистісному й соціальному аспектах. Метою оволодіння навчальною дисципліною «Ортобіоз особистості» є теоретична і практична підготовка психологів до роботи у напрямку: формування здорового способу життя дітей, молоді та осіб старшого віку; профілактика відхилень та дисгармоній у розвитку особистості; забезпечення здорового розвитку особистості; підготовка до життєздійснення особистості та організація раціонального способу життя особистості в похилому віці. Основними завданнями вивчення дисципліни «Ортобіоз особистості» є засвоєння знань про структуру, цілі та завдання предмету ортобіотики особистості як науки; систематизація інформаційного масиву з ортобіозу особистості; означити відмінності ортобіозу особистості різних вікових груп; визначити активні методи впливу з метою активності в організації раціонального способу життя осіб різновікових категорій; практично застосувати теоретичні знання, пов'язані з ортобіозом особистості.

Навчальний курс з Ортобіозу особистості складається зі змістових модулів: Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології ортобіозу Змістовий модуль 2. Саногенний потенціал особистості і є системою лекційних, практичних та лабораторних занять, індивідуальної (ІНДЗ) й самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудова на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в педагогічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів навчального процесу (викладачів і студентів). Такий підхід є можливим на основі поєднання лекційної інформації з практичними вправами семінарських занять, лабораторними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

В результаті засвоєння дисципліни у студентів формуються наступні компетенції: готовність діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну та етичну відповідальність за прийняті рішення; здатність здійснювати постановку проблем, цілей та завдань дослідження, обґрунтовувати гіпотези, розробляти програму та методичне забезпечення дослідження (теоретичного, емпіричного); здатність розробляти та використовувати іноваційні психологічні технології для вирішення нових задач в різних галузях професійної практики; вести профілактичну та діагностико-корекційну роботу психологічного характеру зі школярами середнього та старшого шкільного віку; надавати консультативну психологічну допомогу клієнтам інших вікових категорій; формувати вміння надавати самопомогу на основі самодіагностики саногенного потенціалу; аналізувати з позицій психології здоров'я різні оздоровчі програми, психотехніки, тренінги та системи, метою яких проголошена гармонізація особистості, здоров'я, щастя і життєвий успіх.

В результаті засвоєння дисципліни студент повинен знати: базові поняття курсу; основи державної політики у сфері охорони та поліпшення здоров'я, у тому числі психічного; основні положення нормативно-правових документів, що стосуються діяльності психологічних служб у вказаному напрямку; позитивний і негативний досвід впровадження профілактичних програм в

Україні і за кордоном; функції, обов'язки, права, форми і методи роботи психологів у напрямку збереження і зміцнення психологічного здоров'я дітей, молоді і дорослого населення.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(Денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Сам. Роб.
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології ортобіозу						
Тема 1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу.	14	4	2	1	1	6
Тема 2. Психологічні концепції здоров'я і здорового способу життя особистості. Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології.	16	4	4	1	1	6
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	<i>30</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>12</i>
Змістовий модуль 2. Саногенний потенціал особистості						
Тема 3. Індивідуально- психологічні фактори здоров'я. Психологічна типологія особистості і здоров'я.	19	4	2	2	1	10
Тема 4. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості. Психологічні методи і механізми збереження і зміцнення здоров'я.	21	4	4	2	1	10
Тема 5. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я. Вікові і гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.	20	4	2	2	2	10
Тема 6. Превентивно-профілактичні та корекційно-оздоровчі програми для дітей, молоді та дорослих.	30	4	4	10	2	10
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<i>90</i>	<i>16</i>	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>6</i>	<i>40</i>
Усього годин	120	24	18	18	8	52

(Заочна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Сам. Роб.
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології ортобіозу						
Тема 1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу.	18	2		1	2	13
Тема 2. Психологічні концепції	20	2	2	1	2	13

здоров'я і здорового способу життя особистості. Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології.						
Разом за змістовим модулем 1	38	4	2	2	4	26
Змістовий модуль 2. Саногенний потенціал особистості						
Тема 3. Індивідуально- психологічні фактори здоров'я. Психологічна типологія особистості і здоров'я.	20	2	2	1	2	13
Тема 4. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості. Психологічні методи і механізми збереження і зміцнення здоров'я.	20	2	2	1	2	13
Тема 5. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я. Вікові і гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.	21	2	2	1	2	14
Тема 6. Превентивно-профілактичні та корекційно-оздоровчі програми для дітей, молоді та дорослих.	21	2		1	4	14
Разом за змістовим модулем 2	82	8	6	4	10	54
Усього годин	120	12	8	6	14	80

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Тема 1. Предмет, завдання і методи психології ортобіозу.

Конспектування першоджерел, теоретичних статей, монографій

Індивідуальні завдання

1. Уявлення про душевне здоров'я в історії європейської філософії.
2. Невротична особистість нашого часу.
3. М. Амосов про здоров'я, старість, довголіття.

Тема 2. Психологічні концепції здоров'я і здорового способу життя особистості.

Теоретичні моделі здорової особистості у сучасній психології.

Конспектування першоджерел, теоретичних статей, монографій

Індивідуальні завдання

1. Секрети здоров'я П. Брега.
2. Психологічна самопомога у депресивному стані.
3. Прийоми контролю емоцій.
4. Сучасний стан здоров'я школярів.
5. Психологічні проблеми адаптації людини в умовах сучасного світу.
6. Проблема утвердження в суспільстві цінностей ЗСЖ

Тема 3. Індивідуально- психологічні фактори здоров'я. Психологічна типологія особистості і здоров'я.

Вивчення методів та методик діагностики психологічного здоров'я

Індивідуальні завдання

1. Здоровий спосіб життя як комплексна наукова проблема.
2. Шкільна психологічна служба та здоров'я школярів.
3. Вчення І. Мечнікова про ортобіоз..
4. Самодіагностика саногенного потенціалу особистості

Тема 4. Умови соціального здоров'я і благополуччя особистості. Психологічні методи і механізми збереження і зміцнення здоров'я.

Конспектування першоджерел, теоретичних статей, монографій

Індивідуальні завдання

1. Особливості сучасного етапу розвитку превентивних концепцій.
2. Порівняльний аналіз освітніх профілактичних програм.
3. Форми участі психологів у соціальних рухах за здоров'я та ЗСЖ.
4. Методи вивчення уявлень про здоров'я школярів різних вікових груп.
5. Методи релаксації.
6. Ортобіоз менеджера.

Тема 5. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я. Вікові і гендерні аспекти індивідуального ортобіозу.

Вивчення методів та методик діагностики психологічного здоров'я

Індивідуальні завдання

1. Методи психічної саморегуляції стресу в професіях типу «Людина – Людина».
2. Теорія стресу Г. Сельє та її прикладне значення.

Тема 6. Превентивно- профілактичні та корекційно- оздоровчі програми для дітей, молоді та дорослих.

Вивчення освітніх профілактичних програм

1.Розробка тренінгової програми з курсу для групи осіб (згідно вікової періодизації)

1. Підготовка питань самостійної роботи, згідно плану, як додаткових до тематики практичних та лабораторних занять.

2. Написання реферату (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури).

Реферат. Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та СРС. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні студентами основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні

можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

При вивченні тем винесених на самостійне вивчення студент повинен виконати одну із запропонованих тем рефератів.

6. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача.

Індивідуальна робота передбачає створення проекту. Навчальний проект, підготовлений студентами самостійно, представляє собою матеріали до навчального курсу.

Індивідуальна робота передбачає:

1. Створення програми тренінгу з ортобіозу особистості для різної цільової аудиторії (вікової групи);
2. Або написання реферату на одну з тем, представлених для самостійного опрацювання.

Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача.

Індивідуальна робота передбачає наявність матеріалів з обраної теми (на магнітних носіях):

- вступу;
 - ✓ мета: що дізнається студент у межах теми;
 - ✓ завдання.
- переліку питань та літератури до теми;
 - ✓ основна (1-2 джерела);
 - ✓ додаткова (3-5 джерел);
 - ✓ ресурси Інтернет (1-3 джерела).
- Змісту питання:
 - ✓ у вигляді пакету слайдів;
 - ✓ словника з теми (дерево понять, визначення понять з посиланням на джерело);
 - ✓ огляду персоналій з теми (фото, біографічні дані, вклад у розробку питання);
- вправ для самостійного опрацювання матеріалу теми:
 - ✓ практичної роботи з проблеми (3 вправи);
 - ✓ від теорії до практики (2 вправи).
- професійно-орієнтовані інтерактивні завдання:
 - ✓ аналізу ситуацій;
 - ✓ аналізу власного досвіду;
 - ✓ практикуму (тест або вправа або приклад виконання);
 - ✓ теми для подальшого обговорення;
 - ✓ аналізу наукової статті (останні 2 роки видання / додати ксерокопію статті);
- підсумкового тесту з запропонованої теми (5 завдань).

Загальна оцінка проекту – 10 балів.

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль (мах = 40 балів)		Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	ІНДЗ	МКР МКР	

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6		1	2	100
5	5	5	5	5	5	10	30	30	

Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Андрос М.С. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах / М.С. Андрос // Педагогіка і психологія. – 1995. - № 4. – С.27-32.
2. Ананьев В.А. Психологія здоров'я / В.А. Ананьев // Книга 1. Концептуальні основи психології здоров'я. – СПб.: Речь. – 384 с.
3. Бевз О.П. Гуманістична педагогіка і психологія як основа підтримки саморозвиваючої особистості / О.П. Бевз // Педагогіка і психологія. – К.: Педагогічна преса, 2006. - № 2. – С.107-115.
4. Макарова Л. І. І. Мечников про природу людини. Концепція оптимізму / [Макарова Л. І., Макарова А. О., Романкова Л. М.] // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка / За ред. С. Д. Максименка. – К.: «Логос». – Т. 7, вип. 15, С. 198-200.
5. Макарова Л. І. Психологія ортобіогу. Психологічні засади здоров'я та здорового розвитку особистості : навчально-методичний посібник / Л. І.Макарова. – Івано-Франківськ, 2011. – 48 с.
6. Макарова Л.І. Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості: ортобіотичний аспект / Л. І.Макарова // Збірн. наук. праць.: Серія: Філософія, соціологія, психологія. Вип. 6. Ч.1. – Івано-Франківськ, 2001. – 281 с.
7. Мечников И.И. Этюды оптимизма / И.И.Мечников. – М.: Мысль, 1987.
8. Назарук Н.В. Психологічна діагностика та профілактика психічного здоров'я педагога : тренінг-курс / Н.В.Назарук. – Івано-Франківськ, 2006. – 103 с.
9. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
10. Абульханова-Славская К.А. Стратегія життя / К.А.Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
11. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС., 1983. – 63 с.
12. Байерс К. Здоровый образ жизни : пер. с англ. / К.Байерс, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 1999. – 365 с.
13. Бодров В. Проблема преодоления стресса / В. Бодров // Психологический журнал. – 2006. - № 3. – С.106-117.

14. Бондаренко А.Ф. Психологічна допомога особистості / А.Ф. Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
15. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : Учеб. пос. / О.С.Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
16. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога / Ж.П. Вірна. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2003. – 320 с.
17. Гримак Л.П. Общение с собой. Начала психологии активности / Л.П.Гримак. – М., 1991. – 320 с.
18. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
19. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни // Г.Горцев. – М.: Вече, 2001. – 461 с.
20. Гуревич И.А. Социальная психология здоровья / И.А. Гуревич. – СПб.: СПб ГУ, 1999. – 1023 с.
21. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В.Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
22. Кулаков С.А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. – СПб.: Речь, 2003. – 288 с.
23. Леви В. Искусство быть собой / В.Леви. – М.: Знание. – 1977. – 208 с.
24. Литвин-Кіндратюк С.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія / С.Д.Литвин-Кіндратюк, Б.Д.Кіндратюк. – Івано-Франківськ, 1997. – 279 с.
25. Лозинський В. Молодь і здоров'я / В.Лозинський. – К.: Главник, 2006. – 112 с.
26. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней / В.В.Марков. – М., Академия, 2001. – 320 с.
27. Мистецтво життєтворчості особистості: науково-методичний посібник. / Ред.. Доній В.М. – К., 1997. – 392 с.
28. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред.Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
29. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия /Сост.К.В.Сельчонок. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2001. – 640 с.
30. Селье Г. Стресс без болезни / Г. Селье // Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им. – СПб., 1994. – 342 с.
31. Ротенберг В.С. Мозг, обучение, здоровье / В.С.Ротенберг, С.М.Бондаренко. – М., 1989.
32. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризація / упор.: Н.В.Зимівець, В.В.Крушельницький, Т.І.Мірошніченко: За заг. ред.. Д.Звереві. – К.: Наук. світ, 2004 с. – 95 с.
33. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
34. Титаренко Т.М.. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець. – К.: Міленіум. – 2006. – 124 с.
35. Шепель В.М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма / В.М.Шепель. – М., 1996. – 295 с.
36. Шейнов В.П. Искусство жить. Как обратить знание в здоровье / В.П.Шейнов. – Мн.: Харвест, 2003. -720 с.
37. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому способу жизни / Э. Чарлтон // Вопр. психологии. – 1997. - № 2.

Додатковий список

38. Андреев Ю.А. Три кита здоров'я / Ю.А.Андреев. – СПб.: Аспект, 1994. – 382 с.
39. Ананьев В.А. Введение в психологию здоров'я / В.А. Ананьев – СПб: БПА, 1998.

40. Адлер А. Наука жить / А.Адлер. – К.: Наука, 1997.
41. Адлер А. Понять природу человека / А.Адлер. – Спб, 1997.
42. Аргайл М.П. Психология счастья / М.П.Аргайл. – М., 1990.
43. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов. – М.: ФиС., 1987.
44. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С.Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
45. Бердяев Н.А. Самопознание (опыт философской автобиографии) / Н.А.Бердяев. – М., 1991.
46. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т.2. 10. Личность и условия её развития и здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова, Л.А.Коростылёвой. – Спб., 1999.
47. Брегг П. Здоровье и долголетие / П. Брегг. – М., 1996.
48. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии / Г.А.Балл. – К., Донецк, 1995. – 32 с.
49. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие / О.С.Васильева, Ф.Р. Филатов– М., Академия, 2001.
50. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П.Войтенко. – К.: Здоров'я, 1997.
51. Волков В.Ю. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред.Д.Н.Давиденко / [Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. и др.]. – Спб.: Спб ГТУ, БПА, 2001.
52. Гроф С. Путешествие в поисках себя / С.Гроф. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1994. – 342 с.
53. Гегель Г.В.Ф. Наука логика / Г.В. Гегель // Энциклопедия философских наук. Т.1.–М., 1974.
54. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Вступление в психологию активности / Л.П.Гримак. – М., Политиздат, 1989. – 319 с.
55. Горцев Г. Энциклопедия здорового способа жизни / Г.Горцев. – М.: Вече, 2001. – 461 с.
56. Гурвич И.А. Социальная психология здоровья / И.А. Гурвич. – Спб., 1999.
57. Здоровье, развитие, личность / под ред.. М.Н.Сердюковой, Д.Н.Крылова, У.Кляйнпетер, М., 1990. – 360 с.
58. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – Спб: Питер, 2002. – 496 с.
59. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций // Под ред.. Л.Ф.Бурлачука / Е.Ю.Коржова. – К., 1994.
60. Мясищев В.Н. Понятие о личности в аспектах нормы и патологии / В.Н. Мясищев //Психология личности. В 2-х т. Т.2. Хрестоматия – Словарь. – М., 1999. – с.197-223.
61. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней / В.В.Марков. – М., Академия, 2001. – 320 с.
62. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А.Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
63. Маслоу А. Психология бытия / А.Маслоу.– М.:REFL-book, К.: ВАКЛЕР. 1997.– 304 с.
64. Мартинюк И.О. Жизненные цели личности: понятия, структура, механизмы формирования / И.О.Мартинюк. – Киев; 1990. -104 с.
65. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.
66. Козлов Н.И. Формула успеха или философия жизни эффективного человека / Н.И.Козлов. – М.: АСТ-Прес, КНИГА, 2002. – 298 с.
67. Куликов Л.В. Осознание здоровья как ценности / Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова / Л.В.Куликов. – Спб.: Изд-во Спб ГУ, 2000.
68. Белов В.И. Психология здоров'я / В.И.Белов. – Спб., 1994.- с.272.
69. Байер К. Здоровый способ жизни: Пер. С англ. / К.Байер, Л.Шейнбер. – М., Свет, 1999. – 368 с.

70. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И.Брехман. – М., 1990.
71. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е.Василюк. – М., МГУ, 1984. – 200 с.
72. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / О.Ф.Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1996 - 237 с.
73. Андрос М.С. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах / М.С. Андрос // Педагогіка і психологія. – 1995. - № 4, с.27-32.
74. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас / С. Генік. – Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2002. – 608 с.
75. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. Посібник / Ред.Доній В.М. – К.: 1997. – 392 с.
76. Москалець В.П. Комплекси базової особистості сучасної України / В.П. Москалець // Методологічні і теоретичні проблеми психології. Хрестоматія. – Івано- Франківськ, Плай. – 2000 – с.68-80.
77. Контури психологічної концепції особистісної адаптованості // Анатолій Фурман. Психодіагностика особистісної адаптованості. – Тернопіль, «Економічна думка», 2000. – с.91-100.
78. Проективний метод психодіагностики «внутрішньої картини здоров'я» / Соціальна робота в Україні. Практична психологія у соціальній роботі. – К., 2003. – с.137-141.
79. Основи практичної психології /В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін. Підручник. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
80. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматія /Сост.К.В.Сельчонок. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2001. – 640 с.
81. Основи психології: Підручник /За ред..О.Р.Киричука, В.А. Роменця. – 5- е вид., К., 2002.
82. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М.Орлов. – М., 1991.
83. Психологія і педагогіка життєтворчості. Навч. – метод.посібник /Ред. рада: В.М.Доній, Г.М.Несен, Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков та ін. – К., 1996. – 792 с.
84. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред.Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
85. Пек М.С. Непроторенная дорога: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного развития. – К., 1999.
86. Разумная организация жизни личности: проблемы воспитания и самоформирования /Под ред.Л.В.Сохань и др. – К.: Наукова думка, 1989. – 256 с.
87. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1992.

Інформаційні ресурси

1. <http://library.eenu.edu.ua> - Сайт наукової бібліотеки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.
2. <http://eenu.edu.ua/uk/chairs/pedagogichnoyi-ta-vikovoyi-psihologiyi> - кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua/> - Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
5. <http://pro.fpko.ru/post-name/286/> - федерація психологів-консультантів онлайн.
6. <http://upsihologa.com.ua/> - портал професійних психологів України «У психолога».

9.ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1 модуль

- 1) Актуальність проблеми ортобіозу особистості. Психологічні аспекти ортобіозу.
- 2) Вчення І. Мечнікова про ортобіоз та його значення для розуміння здоров'я та тлумачення сутності здорового способу життя.
- 3) Порівняльний аналіз різних моделей (концепцій) здоров'я. Практичне та прикладне значення різних моделей (концепцій) здоров'я.
- 4) Гуманітарно-антропологічний підхід до розв'язання проблеми психологічного здоров'я (А.В. Шувалов).
- 5) Вплив психосоматичної медицини на розвиток психологічної теорії особистісного здоров'я.
- 6) Поняття про здоров'я особистості з позицій різних теоретичних підходів у західній психології (К. Роджерс, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, Р. Райх, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм).
- 7) Розробка проблем психічного здоров'я особистості, духовного зростання та самовдосконалення у працях вчених (К.А. Абульханова, В.Л. Леві, Ю.М. Орлов, Г.С. Нікіфоров, І.Н. Гуревич, В.А. Ананьєв та ін.).
- 8) Проблеми розвитку особистості як суб'єкта життєздійснення у працях сучасних українських вчених (В.А. Роменець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, С.Д. Максименко, З.С. Карпенко, І.Д. Бех, Л.Е. Орбан–Лембрик, В.П. Москалець, В.П. Панок, Н.В. Чепелева та ін.).
- 9) Філософські джерела підходів до проблеми психологічного здоров'я.
- 10) Показники і критерії психологічного здоров'я і благополуччя особистості.
- 11) Якості зрілої особистості.
- 12) Дисгармонійний розвиток особистості.
- 13) Види дисгармоній (Т. Титаренко).
- 14) Умови нормального розвитку особистості за В.М. Бехтеревим.
- 15) Здоров'я як динамічний стан, ієрархічна система і континуум.
- 16) Сутність холістичного підходу до здоров'я.
- 17) Психологія здоров'я як новий напрямок психології.
- 18) Сутність і значення системного підходу до здоров'я.
- 19) Суб'єктивні причини зниження рівня соціального здоров'я особистості. Ознаки соціальної дезадаптації.
- 20) Форми і методи психології здоров'я.
- 21) Психологічна стійкість особистості.
- 22) Індивідуальні особливості, що знижують рівень стійкості.
- 23) Методи оцінки та самооцінки здоров'я.
- 24) Індивідуально-типологічний підхід до здоров'я та його прогностичні можливості (І.П. Павлов, К.Г. Юнг, Г.Ю. Айзенк, Д. Кейрсі).
- 25) Філософська рефлексія як метод самопізнання та самовдосконалення.
- 26) Форми і методи психології здоров'я.
- 27) Формування навичок ЗСЖ дітей і молоді як психологічна проблема.
- 28) Завдання, форми і методи роботи психологів у сфері охорони здоров'я і формування цінностей ЗСЖ.

II модуль

- 29) Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості в контексті ортобіозу.
- 30) Принципи розумної самоорганізації життя і діяльності.
- 31) Принцип оптимізму. Оптимізм як диспозиція, філософія і практика життя.
- 32) Самопізнання як основа гармонійного розвитку особистості.
- 33) Моделі навчання здорового способу життя.
- 34) Акцентуації особистості і психічне здоров'я.

- 35) Сутність і психологічні засоби самовдосконалення (Ю. Орлов).
- 36) Відхилення у розвитку людської суб'єктивності (А.В. Шувалов).
- 37) Мета, засоби і організація самовиховання.
- 38) Антистресовий світогляд (Г. Сельє).
- 39) Саногенне мислення..
- 40) Щоденні ортобіотичні заходи (В. Шепель).
- 41) Ортобіоз як умова здоров'я і творчого довголіття.
- 42) Рівні саморегуляції (біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний).
- 43) Види психічної саморегуляції (медитація, аутотренінг, біологічний зворотній зв'язок, ідеомоторне та візуомоторне тренування).
- 44) Зовнішні засоби адаптивної саморегуляції.
- 45) Прийоми медитативної саморегуляції стресу.
- 46) Механізми адаптивної саморегуляції (функціональні, мотиваційні, особистісні).
- 47) Сутність, значення і засоби релаксації.
- 48) Антистресове харчування.
- 49) Психогігієна особистості. Психологічні навички.
- 50) Метод самовдосконалення на основі позитивного мислення (М. Мольц).
- 51) Порівняльний аналіз технік самовдосконалення та самооздоровлення (В. Леві, М. Норбеков, Л. Хей, Г. Малахов, М. Мольц, Дж. Рейнуотер, Дж. Г. Скотт та ін.).
- 52) Соціальне середовище як фактор здоров'я. Показники і критерії соціального здоров'я і благополуччя особистості.
- 53) Фактори та умови професійного здоров'я особистості.
- 54) Ресурси стресостійкості і подолання вигорання.
- 55) Джерела соціально-психологічної підтримки.
- 56) Фактори психологічного здоров'я і благополуччя студентів.
- 57) Ортобіоз педагога.
- 58) Ортобіоз психолога.
- 59) Ортобіоз керівника.
- 60) Вікові та гендерні аспекти ортобіозу.
- 61) Психологічні фактори збереження здоров'я у похилому віці. Профілактика передчасного старіння.
- 62) Моделі навчання здорового способу життя.
- 63) Профілактичні програми для дітей і молоді.
- 64) Психологічні фактори здоров'я.
- 65) Фактори, що перешкоджають адекватному відношенню до здоров'я. Структура відношення до здоров'я.
- 66) Соціальні фактори ризику в розвитку психосоматичних розладів.
- 67) Умови зміцнення соціального здоров'я особистості.
- 68) Поняття про суспільне здоров'я. Показники і критерії суспільного здоров'я. Сутність девіантологічного підходу до оцінки суспільного здоров'я.
- 69) Закономірності розподілу здоров'я у суспільстві.
- 70) Теоретичні моделі пояснення "класового градієнта здоров'я".
- 71) Соціальні стреси, неврози та депресія у сучасному світі. Невротична особистість нашого часу.
- 72) Соціальна детермінація хвороб адаптації.
- 73) Соціокультурні моделі відношення до здоров'я у сучасному українському суспільстві.
- 74) Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я.
- 75) Структура способу життя.