

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б. Жильцов
2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ:
ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітнього рівня: другий (магістерський)
Освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання
Спеціалізації: Психологія фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Проголосив № 456/19
(підпис) (прізвище, ініціали)
«__» _____ 20 19

Київ - 2019

Розробник:

Полянничко О.М., доцент кафедри спорту та фітнесу, кандидат психологічних наук, доцент.

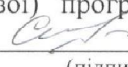
Викладачі:

Полянничко О.М., доцент кафедри спорту та фітнесу, кандидат психологічних наук, доцент.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу Протокол від 10.01.2019 р. №6

Завідувач кафедри  (В.В. Білецька)
(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фізичне виховання»
10.01.2019 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Р.О. Сушко)
(підпис)

Робочу програму перевірено
...2019 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	3, 33 /128	
Курс	5	
Семестр	10	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів		
Обсяг годин, в тому числі:	128	
Аудиторні	32	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	80	
Форма семестрового контролю	екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни- цілісне охоплення проблем психології здоров'я, висвітлення професійного внеску психології як дисципліни спрямованої до підтримування здоров'я населення, запобігання та діагностування хвороб, розпізнавання етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також формування здоров'язбережувальних компетентностей.

Завдання дисципліни:

1. Використовувати знання для розробки тренінгових програм і проведення тренінгових занять.
2. Знати і вміти застосовувати в своїй практичній діяльності методи психодіагностики.
3. Вміти складати рекомендації за результатами проведених психологічних досліджень.
4. Вміти визначити рівень психічного здоров'я, шляхи його підтримки.
5. Знати і вміти застосовувати принципи і фактори, що сприяють

підвищенню рівня психічного здоров'я людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Лекцій	Практичні	Самостійна робота	модульний контроль
Змістовий модуль I.						
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНОСНОВИПСИХОЛОГІЇЗДОРОВ'Я						
1.	Предметпсихологіїздоров'я		2		2	
2.	Місцепсихологіїздоров'я в іншихгалузяхнауковихзнань			2	4	
3.	Основні уявлення про здорову особистість		2		6	
4.	Модельздоровоїособистостів теоріях зарубіжнихдослідників			2	6	
5.	Внутрішня картина здоров'я		2		6	
6.	Психічне здоров'я людини та емоційні стани			2	6	
7.	Психодіагностикастануздоров'я особистості		2		6	
8.	Етико-психологічніпринципироботи в сучаснійіндустріїздоров'я			2	4	
Разом			8	8	40	4
Змістовий модуль II.						
ПСИХОЛОГІЧНЕЗАБЕЗПЕЧЕННЯЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ						
9.	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я		2		2	
10.	Саморегуляціястануповедінки в забезпеченніздоров'я			2	4	
11.	Психологічний захист особистості		2		6	
12.	Особистість і стрес			2	6	

13.	Соціальне здоров'я особистості		2	2	6	
14.	Психологія впевненості особистості			2	6	
15.	Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях		2	2	6	
16.	Психологія професійного довголіття			2	4	
	Разом		8	8	40	4
	Разом		16	16	80	8

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Лекція 1. Предмет психології здоров'я.

Основні поняття теми: психологія здоров'я, завдання, фактори, мотивація здорового способу життя, промоція здоров'я, критерії, процеси, розлад здоров'я.

Лекція 2. Основні уявлення про здорову особистість.

Основні поняття теми: Зрілість особистості норма і патологія критерії нормального розвитку еталон властивості психічні процеси.

Лекція 3. Внутрішня картина здоров'я .

Основні поняття теми: формування, самооціна, структура, "схема тіла", хвороба, актуальний стан, асоціація, суб'єктивний образ, діагностичні критерії.

Лекція 4. Психодіагностика стану здоров'я особистості.

Основні поняття теми: норма та принципи психологічного процесу, консультування, цінності норми, конфіденційність, когнітивна відповідальність, етичні принципи.

Практичне заняття 1. Місцепсихології здоров'я
в інших галузях наукових знань.

План заняття

1. Психологія здоров'я галузь досліджень.
2. Психологія здоров'я галузь практичного застосування.
3. Промоція здоров'я в інших галузях наукових знань.

Рекомендована література

1.
Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.
–Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
2.
Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. –
К., 2000; Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264 с.
3. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
4. Тимофієва М.П. Двіжона О.В.
Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 296 с.

Практичне заняття 2.

Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

План заняття

1. Аналіз теорій моделей здорової особистості А. Маслоу.
2. Гуманістична ідея здорової особистості Г. Олпорта.
3. Концепція логотерапії В. Франкла.
4. Теорія розвитку особистості Н. Енкельмана.

Рекомендована література

1. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посіб. – К.: Вид. центр, Київ. ун-ту, 2000. – 126 с.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник/Пер. с англ. и нем. – М.: Прогрес, 1990. – 368 с.

Практичне заняття 3. Психічне здоров'я людини та емоційні стани.

План заняття

1. Критерії психічного здоров'я особистості.
2. Види емоцій.
3. Глибина й інтенсивність емоційних станів.
4. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Рекомендована література:

1. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.: КУ ІПО, 2002.
2. Васильєва О. С., Филатов Ф. Р. Психологія здоров'я человека: эталоны, представления, установки: Уч. пос. для студ. высш. уч. завед. – М.: Изд. центр — Академия, 2001. – 352 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 338 с.

Практичне заняття 4. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

План заняття

1. Загально визнаної системи етичних принципів.
2. Етичні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.
3. Етика комунікації в сучасній індустрії здоров'я.

Рекомендована література

1. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —ВежаВолин. нац. Ун - ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
2. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Лекція 5. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

Основні поняття теми: здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії психічного здоров'я.

Лекція 6. Психологічний захист особистості.

Основні поняття теми: відчуття, почуття, Я-образ, самоактуалізація, адаптація, соціалізація, індивідуалізація, захисні реакції, заперечення витіснення, раціоналізація, проєкція, ідентифікація, відчуження, заміщення, сублімація, катарсис.

Лекція 7. Особистість і стрес.

Основні поняття теми: фізіологічний та психологічний стрес, екстримальні ситуації, інформаційне перевантаження, страх, тривога, активне та пасивне реагування, локус-контроль, поняття самооцінки, фрустрація, агресія, тривожність, емоційне порушення, напруга і напруженість.

Лекція 8. Психологія впевненості особистості.

Основні поняття теми: ірраціональна та раціональна віра, впевненість, оптимістичний настрій, довіра, довірчі стосунки, невпевненість, дефіцит, впевненості.

Практичне заняття 5. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

План заняття

1. Поняття саморегуляції.
2. Процеси психічної саморегуляції.
3. Зняття психічної напруги.

Рекомендована література

1.
Васильєва О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Уч. пособ. для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр, — Академия||, 2001. – 352с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психология здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338с.

Практичне заняття 6. Соціальне здоров'я особистості.

План заняття

1. Поняття та сутність соціалізації.
2. Індивідуальне соціальне здоров'я.
3. Соціальне здоров'я в суспільному плані.

Рекомендована література

1. Галецька І., Сосновський Т. Психология здоров'я: Теорія та практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338с.
2. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1999. – 1021с.
3. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин, О.В. Носкова, И.В. Толкунова / Под ред. В.И. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257с.

Практичне заняття 7. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

План заняття

1. Поняття психологічного стресу та причин його виникнення.
2. Адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях.
3. Емоційний стрес та шляхи його подолання.

Рекомендована література

1. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.
2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояний тревоги // Психол. журн. – 1992. – № 13.
3. Психология здоровья: Учеб. для вузов / По ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Практичне заняття 8. Психологія професійного довшого життя.

План заняття

1. Основні шляхи розвитку особистості професіонала.
2. Етапи професійного шляху за Д. Сьюпером.
3. Гуманістично-орієнтована модель професійного розвитку.
4. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

Рекомендована література

1. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
- 2.

Соціальна психологія особистості в питаннях і відповідях: Учеб. посіб./Под ред. В. А. Лабунської. – М.: Гардарики, 2001. – 397 с.

3. Управление человеческими ресурсами/Под ред. М. Пула, М. Уорнера. – СПб.: Питер, 2002. – 1200 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	4	4
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	8	8	8	8
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	8	80	8	80
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом	42	23	147	23	147

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. (40 год.)		
Тема 1-2. Предмет психології здоров'я (20 год.) Тема 3-4. Внутрішня картина здоров'я (20 год.)	Поточний	5+5
Змістовий модуль 2. (40 год.)		
Тема 5-6. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я (20 год.) Тема 7-8. Соціальне здоров'я особистості (20 год.)	Поточний	5+5

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю —екзамен.

Рівень знань	Оцінка за 10 - бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	9 – 10	<p>Відповідь студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання; - демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень; - вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; - містить послідовний та аргументований розв'язок задачі (завдання); демонструє знання різних наукових концепцій та підходів щодо певної науково-теоретичної чи науково-практичної проблеми, пов'язаної з поставленим питанням; - здатність робити власні висновки в разі неоднозначності, спірного чи проблемного характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	7 – 8	<p>Студент дав досить змістовну відповідь на поставлене питання, але відповідь містить наступні недоліки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостатня повнота, незначні неточності чи прогалини при поясненні того чи іншого аспекту питання; - недостатньо детально розкритий предмет запитання, а основні поняття носять тезисний характер; - оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення; - окремі формулювання є нечіткими; міститься інформація, котра не відноситься до змісту екзаменаційного питання; - відповідь на ситуаційне завдання є недостатньо аргументованою;
Задовільний рівень	5-6	<p>Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зміст відповіді свідчить про прогалини у знаннях з відповідного питання або ж про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання; - відповідь викладена недостатньо аргументовано та/або з порушенням правил логіки при поданні матеріалу; - відповідь не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються відповідного питання; - у роботі багато грубих орфографічних помилок; - обґрунтування відповіді до ситуаційного завдання є слабо аргументованим і/або в окремих аспектах алогічним; відсутні висновки;
Незадовільний рівень	0-4	<p>Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно безсистемною чи алогічною. Відповідь на ситуативне</p>

		завдання є необґрунтованою та алогічною.
--	--	--

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Надайте характеристику предмету і об'єкту психології здоров'я.
3. Розкрийте взаємозв'язок психології здоров'я з іншим науковими дисциплінами.
4. Розкрийте мету і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Надайте характеристику факторам мотивації здорового способу життя.
6. Проаналізуйте рівні психічного здоров'я.
7. Надайте характеристику факторам, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Проаналізуйте поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
9. Принципи забезпечення здоров'я особистості.
10. Поясніть теорію самоактуалізації особистості А. Маслоу.
11. Розкрийте фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів.
12. Розкрийте способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
13. Надайте характеристику самоактуалізованої особистості.
14. Поясніть теорію пошуку сенсу життя В. Франкла.
15. Поясніть теорію Н. Енкельмана про владу мотивації.
16. Принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом).
17. Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
18. Психологія якостей зрілої особистості. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.
19. Психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
20. Опишіть механізми формування внутрішньої картини здоров'я.
21. Опишіть види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.

22. Надайте характеристику
депресивному настрою як причині негативного мислення.
23. Визначте роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
24. Надайте характеристику психічним процесам і самоконтролю.
25. Охарактеризуйте механізм компенсації в забезпеченні надійності людини.
26. Наведіть приклади саморегуляції стану поведінки в забезпеченні здоров'я.
27. Розкрийте зміст поняття життєстійкості психічне здоров'я.
28. Психогігієна збереження здоров'я людини.
29. Усвідомлення себе в своєму місці у світі.
30. Надайте характеристику соціальному здоров'ю особистості.
31. Поясніть причини формування механізмів психологічного захисту.
32. Охарактеризуйте поняття психологічного і професійного стресу.
33. Проаналізуйте модель професійного стресу.
34. Розкрийте причини професійного (інформаційного) стресу.
35. Опишіть області стресу в повсякденному житті.
36. Назвіть характерні типи внутрішніх стресорів.
37. Проаналізуйте особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
38. Надайте характеристику реактування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
39. Які функції виконує довіра в житті людини?
40. Проаналізуйте фактори, що впливають на формування різних видів довіри.
41. Поясніть класифікацію довірливих відносин.
42. Надайте характеристику
психологічним особливостям впевненої особистості.
43. Опишіть основні варіанти фази розвитку професіонала.
44. Надайте характеристику особливостям
психології дорослих людей у різні періоди життя.
45. Проаналізуйте шляхи продовження професійного довшоліття.
46. Опишіть резерви професійного довшоліття.
47. Надайте порівняльну характеристику стомлюваності і фізичній активності.

48. Надайте характеристику прийомам регуляції міжособистісних взаємин.

49. Наведіть шляхи безконфліктного завершення професійного шляху.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 16 год., самостійна робота – 80 год., модульна контрольна робота – 8 год.

Тиждень								
Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			
Назва модуля	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я				ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ			
Кількість балів за модуль	223 балів				220 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Тематики лекцій	Предмет психології здоров'я	Основні уявлення про здорову особистість	Внутрішня картина здоров'я	Психодіагностика стану здоров'я особистості	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	Психологічний захист особистості	Особистість і стрес	Психологія впевненості особистості
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8
Тематики практичних занять	Місце психології здоров'я в інших галузях наук	Модель здорової особистості в зарубіжних дослідників	Психічне здоров'я людини та емоційні стани	Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я	Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я	Соціальне здоров'я особистості	Особливості поведінки в реакції людини у стресових ситуаціях	Психологія професійного розвитку

Робота на практичн.Зан.	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	5x2				5x2			
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота №1-2 (50 балів)				Модульна контрольна робота №3-4 (50 балів)			
Підсум. контроль	екзамен							

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.:КУ ІПО, 2002.
2. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проб лематизації) // Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України.– Т. IV.– Ч. 1.– 2002.– С. 11–20.
3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Уч. пос. для студ. высш. уч. завед.– М.: Изд. центр —Академия||, 2001.– 352 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006.– 338 с.
5. Серкач М.Ф. Психологія здоров'я: Учеб. посібник. 2 - изд. М.: Изд - во «Академічний проспект Гаудеамус», 2005.
6. Критерії психологічної діагностики і типологія внутрішньої картини здоров'я. // Психологічні перспективи: Зб. наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Вип. 14. – Луцьк, 2009. – С. 15 – 24

Додаткова література:

1. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: анализ критических ситуаций // Психол. журн.– 1995.– Т. 16.– № 3.– С. 90–101.
2. Лісова О.С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу // Медицинская психология. – 2008. – Т.3, № 1. – С.44 – 50.

