

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

053 - Психологія

Київ – 2020

Розробник: Коробка Лариса Миколаївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії психології мас і спільнот.

Рецензент: Панок В.Г., доктор психологічних наук, професор, директор Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Робочу програму схвалено на засіданні вченої ради Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
Протокол від «26» травня 2016 року № 07/16

Робочу програму оновлено та схвалено на засіданні вченої ради Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
Протокол від «16» січня 2020 року № 01/20

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни «Соціально-психологічні основи здоров'я» – сприяння науково-теоретичному осмисленню аспірантами соціально-психологічних основ здоров'я і ставлення до нього, сутності психологічно безпечного середовища як умови збереження здоров'я та ознайомлення із інноваційними соціально-психологічними технологіями підвищення відповідальності в ставленні до нього.

Основні завдання навчальної дисципліни «Соціально-психологічні основи здоров'я»:

- оволодіння теоретичними знаннями з проблеми соціально-психологічної обумовленості здоров'я, різноманітних підходів до його визначення;
- формування знань здоровий спосіб життя як головний чинник здоров'я;
- сприяти усвідомленню цінності й значення здоров'я для повноцінного та гармонійного розвитку особистості та ролі педагога в цьому процесі;
- сприяти засвоєнню теоретичних і практичних знань щодо збереження і зміцнення здоров'я особи в процесі набуття освіти;
- сприяти розвитку в аспірантів загальнокультурних, соціально-психологічних, професійних компетенцій у сфері збереження і зміцнення здоров'я;
- сприяти формуванню готовності аспірантів до постановки завдань формування культури здоров'я в подальшій професійній діяльності та підвищенню відповідальності в ставленні до здоров'я.

За підсумками вивчення дисципліни аспірант повинен знати:

- основні поняття психології здоров'я: його рівні, показники, критерії, як соціально-психологічного феномену; підходи до його визначення;
- особливості взаємозалежності між способом життя і здоров'ям; поняття здорового способу життя та роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя;
- основні причини труднощів, які виникають у процесі формуванні відповідального ставлення до здоров'я;
- основні засоби та техніки збереження та зміцнення здоров'я, основні методи саморегуляції, правил і їх використання у вирішенні професійних завдань;
- принципи реалізації психологічного супроводу щодо збереження і зміцнення здоров'я особи на різних вікових етапах та формування відповідального ставлення до здоров'я.

За підсумками вивчення дисципліни аспірант повинен вміти:

- орієнтуватися в сучасній соціокультурній, соціально-економічній та соціально-психологічній ситуації, використовуючи її можливості для збереження і зміцнення здоров'я особистості;

- ефективно взаємодіяти в соціумі як особистість, яка зберігає своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей через культуру здоров'я та здоров'язберігаючу поведінку;
- приймати професійну та моральну відповідальність за вирішення проблем збереження здоров'я та розвитку культури здоров'я особистості;
- розвивати якості здорової особистості у фізичному, психічному та духовному аспекті та ефективно застосовувати методи саморегуляції психічних станів;
- застосовувати набуті знання з метою збереження та зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я.

У процесі освоєння дисципліни у аспіранта розвиваються такі **компетенції**:

- Здатність переосмислювати наявне та створювати нове цілісне психологічне знання та професійну практику і розв'язувати значущі соціальні, наукові, культурні, етичні та інші проблеми;
- Здатність розроблення та реалізація проектів, включаючи власні дослідження;
- Здатність використовувати у професійній діяльності базові загальні знання з різних наук;
- Здатність забезпечувати безперервний саморозвиток і самовдосконалення, відповідальність за розвиток інших;
- Здатність слідувати етичним і правовим нормам у професійній діяльності;
- Здатність використовувати адекватні методи ефективної взаємодії з представниками різних груп (соціальних, культурних і професійних);
- Здатність працювати в команді, формувати позитивні відношення з колегами;
- Здатність використовувати особливості соціально психологічних явищ в управлінні;
- Здатність враховувати особливості загально-соціальних процесів при організації роботи та керуванні;
- Здатність виявляти психологічні закономірності поведінки та діяльності особистості у соціальному середовищі;
- Здатність досліджувати соціальні особливості і якості особистості як суб'єкта соціальних стосунків і відносин;
- Здатність виявляти умови та механізми виникнення відхилень у процесі розвитку особистості;
- Здатність визначати психологічні закономірності формування спільнот та соціально-психологічні механізми регуляції їх життєдіяльності;
- Здатність інтегрувати соціально-психологічні технології підтримки та допомоги індивідам, групам та спільнотам у кризових станах.

Місце в структурно-логічній схемі спеціальності. Навчальна дисципліна «Соціально-психологічні основи здоров'я» є *вибірковою* дисципліною циклу підготовки аспірантів з психології, що тісно пов'язана із загальною та соціальною психологією тощо).

Вивчення дисципліни «Соціально-психологічні основи здоров'я» передбачено навчальним планом у першому семестрі.

Загальний обсяг курсу – 60 годин, з яких 10 годин лекцій, 10 годин практичних занять, на самостійну роботу відводиться 40 годин. Завершується вивчення курсу заліком.

Система контролю та оцінки. Протягом вивчення дисципліни оцінюються доповіді та відповіді аспірантів на семінарських і практичних заняттях. Завершується вивчення курсу заліком.

**СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Дисципліна вільного вибору аспірантів	
	Напрямок підготовки 053 «Психологія»		
Модулів – 1	Спеціальність	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 60		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,1 самостійної роботи аспіранта – 2,3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Доктор філософії з психології	Лекції	
		10 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		10 год.	6 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		40 год.	48 год.
		Модульний контроль	
		1 год.	1 год.
Семестровий контроль			
2 год.	2 год.		
Вид контролю:			
залік	залік		

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ З № / п	Назва теми	Кількість годин							
		Разом	Аудиторні	лекцій	практичні заняття	семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
3-й семестр									
Змістовий модуль 1. Соціально-психологічна обумовленість здоров'я									
1.	Тема 1. Здоров'я як соціально-психологічний феномен: його рівні, показники, критерії.	12/14	4/4	2/2	2/2		8/10		
2.	Тема 2. Соціокультурні еталони здоров'я. Здоров'я як сукупність потенціалів.	12/11	4/2	2/1	2/1		8/9		
3.	Тема 3. Спосіб життя і здоров'я	10/10	4/2	2/1	2/1		6/8		
4.	Разом за змістовим модулем 1	34/35	12/8	6/4	6/4		22/27		
Змістовий модуль 2. Соціально-психологічні технології збереження і зміцнення здоров'я									
5.	Тема 4. Ставлення особистості до здоров'я: структура та чинники формування	12/12	4/2	2/1	2/1		8/10		
6.	Тема 5. Соціально-психологічні технології підвищення самоефективності особи як чинник збереження здоров'я та покращення якості життя	12/11	4/2	2/1	2/1		8/9		
7.	Разом за змістовим модулем 2	24/23	8/4	4/2	4/2		16/19		
									2/2
Разом за семестр		60/60	20/12	10/6	10/6		38/46		2/2
Всього за навчальним планом		60/60	20/12	10/6	10/6		38/46		2/2

III. ПРОГРАМА

Змістовий модуль 1. Соціально-психологічна обумовленість здоров'я

Лекція 1. Здоров'я як соціально-психологічний феномен: його рівні, показники, критерії (2 год.)

Психологія здоров'я, її призначення, мета та завдання. Характеристика основних підходів до проблеми здоров'я: різноманітність його розуміння та визначення. Соціально-психологічна обумовленість здоров'я. Рівні, показники та критерії здоров'я людини.

Семінарське заняття №1 (2 год.)

1. Розкрийте мету та завдання психології здоров'я.
2. Охарактеризуйте розуміння здоров'я та його рівнів і критеріїв з позицій різних підходів.
3. Обґрунтуйте соціально-психологічну обумовленість здоров'я людини.

Самостійна робота (8 год.):

1. Підготувати презентації за результатами аналізу основних підходів до проблеми здоров'я та його визначення.
2. Розкрити сутність та критерії фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я.

Література:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Бовина И. Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде / И. Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – №3. – С. 90–97.
3. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. - Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
4. Дергач М. С. Соціальне уявлення студентської молоді про здоров'я: структура та зміст / М. С. Дергач // Освіта регіону. – К. – 2013. – №2 (32). – С. 230–234.
5. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. — 235 с.
6. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Л. В. Ложкін, М. І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
7. Коробка Л.М. Особливості взаємозв'язку здоров'я людини й бідності як стилю життя // Психологічні перспективи. – 2013. – Вип. 21. – С. 117–127.
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

Лекція 2. Соціокультурні еталони здоров'я. Здоров'я як сукупність потенціалів (2 год.)

Характеристика основних соціокультурних еталонів здоров'я. Здоров'я особи як сукупність потенціалів. Розкриття психологічних потенціалів у підтримці і зміцненні здоров'я особистості. Розкриття потенціалів здоров'я та формування здорового способу життя: психологічна підтримка.

Практичне заняття (2 год.)

Мета: визначення задоволеності потенціалами свого здоров'я та постановка цілей щодо їхнього розвитку.

Практичні завдання:

- Проведення діагностики за спеціально складеною анкетною, що включає питання з опитувальників на дослідження рівня суб'єктивного контролю у сфері здоров'я, рівня прояву мотивів, що спонукають особу піклуватися про своє здоров'я та мотивів нехтування піклуванням про нього, оцінку рівня самоефективності.
- **Вправа 1.** Квітка потенціалів здоров'я.

Інструкція:

1. На шкалі від 0 до 10 відмітьте рівень задоволеності розвитком ваших потенціалів здоров'я: потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я), потенціал волі (особистісний аспект здоров'я), потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я), потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я), суспільний потенціал (соціальний аспект здоров'я), креативний потенціал (творчий аспект здоров'я), духовний потенціал (духовний аспект здоров'я).
2. Потім намалюйте коло, з семи осями, де в центрі 0, а на зовнішньому колі – 10, помітьте по кожному потенціалу здоров'я свою цифру і об'єднайте їх і подивіться що ви отримали.
3. Після чого у парах проводимо коуч-сесію, де по черзі даємо відповіді на питання за кожним із потенціалів. Важливо визначити мету щодо розвитку свого здоров'я через розвиток його потенціалів.

Матеріал для роботи. Питання для роботи у парах:

1. Які з потенціалів потребують розвитку?
2. Досягнення якої мети якісно просуватиме цей потенціал? Сформулюйте мету.
3. Які кроки по досягненню мети ви зможете внести у свій план?
4. До якої дати ви зможете це зробити?
5. Які ресурси для цього вам потрібні? (гроші, час, знання..)
6. Хто або що Вас буде підтримувати?
7. Чи маєте ви потребу у партнері із підзвітності? Хто це може бути?
8. Який перший крок ви зробите вже сьогодні?

Обговорення в групі. Визначте, чи взаємопов'язані між собою цілі потенціалів здоров'я? Поміркуйте яким чином досягнення цілей у розвитку різних потенціалів здоров'я впливає на загальний стан вашого здоров'я, та як їх розвиток може вплинути на підвищення якості вашого життя? Поділіться своїми враженнями з групою.

Самостійна робота (8 год.):

1. Визначте специфіку соціокультурних еталонів здоров'я та їх вплив на розуміння здоров'я
2. Хараткеристика здоров'я як сукупності потенціалів – інтегративний підхід до здоров'я (за В.Ананьєвим).
3. Охарактеризуйте сутність потенціалів здоров'я та важливість їх розкриття як умови зміцнення здоров'я.

Література:

1. Ананьєв В. А. Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьєв В. А. Практикум по психологии здоровья: Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007.
3. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособ. / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
4. Коробка Л.М. Психологічне здоров'я сім'ї як соціально-психологічна умова реабілітації дітей із порушенням розвитку // Матеріали науково-практичної конференції «Права осіб із спектром аутистичних порушень: освітні, соціальні та медичні послуги», 3-4 липня 2013 р., Львів: «Тріада плюс». – С. 27-32.
5. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.
6. Родионов В.А. Материалы курса «Психология здоровья школьников: технология работы» : лекции 5–8. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2008. – 68 с.
7. 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.
8. Титаренко, Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т.М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2004. – №6. – С. 65–68.

Лекція 3. Спосіб життя і здоров'я (2 год.)

Визначення способу життя. Індивідуальність і різноманітність варіантів способу життя різних людей. Взаємозалежність між способом життя і здоров'ям. Поняття здорового способу життя. Вплив мотивацій і настановлень сучасної людини на дотримання здорового способу життя та здоров'язберігаючої поведінки. Психологічна безпека освітнього середовища як умова збереження здоров'я особистості.

Практичне заняття №3. (2 год.)

Мета: актуалізація поняття здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, більш усвідомленого розуміння сенсу прагнення до здоров'я.

Вправа 1. «Здоровий спосіб життя» з використанням самоаналізу та дискусії.

Інструкція: Спробуйте проаналізувати свої уявлення про те, що таке здоровий спосіб життя. Використовуйте наступну структуру варіантів відповіді:

Що таке на ваш погляд «ЗСЖ»? (Виберіть, будь ласка, не більше 3-х варіантів відповідей):

1. Не курити.
2. Жити осмисленим, цілеспрямованим життям.
3. Займатися спортом.
4. Правильно харчуватися.
5. Працювати над собою, займатися самовдосконаленням.
6. Не вести безладне статеве життя (уникати випадкових контактів).
7. Не пити.
8. Не вживати наркотики.
9. Вміти радіти життю, отримувати задоволення від звичайних подій і справ.
10. Інше _____

Примітка. У варіантах відповідей подано перелік звичайних уявлень про причини і наслідки, які обумовлюють здорову поведінку.

По завершенню виконання завдання пропонується провести *дискусію* з приводу усвідомлення здоров'я як засобу досягнення вищих цілей, свого призначення та розуміння сенсу прагнення до здоров'я.

Вправа 2. Спосіб життя: «корисні» і «шкідливі» звички.

Інструкція: Учасникам пропонується аркуші білого паперу розділити на дві частини вертикальною лінією. У колонці зліва написати «шкідливі» звички, а в правій колонці - «корисні», добрі.

Після виконання завдання аспіранти обговорюють кількість записаних звичок та обговорюють те, які звички було написати легше, складніше і чому?

В групі відбувається обговорення наступних питань:

- Як я ставлюся до свого здоров'я?
- Які чинники збереження мого здоров'я?

Вправа 3. «Самодослідження».

Мета: актуалізувати поняття контролю, сприяти відпрацюванню навичок управління своїми емоціями та поведінкою як чинника підтримання здоров'я.

Інструкція учасникам:

1. Намалуйте на папері схематично людину і відмітьте словом і кольором ті частини тіла де, на ваш погляд, оселилися гнів, образа, радість, збентеження, задоволення.
2. Вам слід поспостерігати за собою і зрозуміти де у вашому тілі «живуть» емоції та почуття.

3. Проаналізуйте свої відчуття, що допоможе вам краще зрозуміти себе і керувати своїми емоціями.
4. Обговорення результатів самодослідження в групі.

Вправа 4. Усвідомлення своїх обмежень. Інформування. На шляху досягнення мети щодо реалізації здорового способу життя нам зустрічаються різноманітні перепони, які можна розділити на зовнішні та внутрішні. Багато хто вважає, що з зовнішніми обмеженнями впоратися іноді складніше, ніж з зовнішніми. Як ми говоримо про свої внутрішні обмеження? Найчастіше – «Я не можу...». Зараз ми спробуємо крок за кроком подолати деякі наші обмеження.

Мета: усвідомлення своїх внутрішніх обмежень та перепон, які заважають просуватися на шляху до благополуччя та успіху, проявляти активну відповідальну позицію щодо здоров'я; набуття прийомів їх подолання та досягнення успіху.

Інструкція:

1. Визначте та дослідіть перепони, що заважають вам займати активну позицію щодо збереження здоров'я та просуватися на шляху до життєвого благополуччя та успіху. Опишіть ваші прийоми подолання цих перепон. Обговорення в групі.
2. Оволодіння технікою виходу із стану, що обмежує ефективність життєдіяльності в ресурсні стани. Ця техніка складається з двох кроків: 1. Вийти з стану обмеження (зробіть декілька інтенсивних фізичних вправ, скиньте той «тілесний малюнок», що є характерним для певного стану обмеження, налаштуйтеся на цей стан всередині вас, уявіть як він виглядає, де знаходиться та видихніть його з візуалізацією декілька разів); 2. Вхід у ресурсний стан (відтворіть той тілесний малюнок. Що характерний для цього стану, уявіть перед собою ресурсний стан та вдихніть, уявляючи, як він наповнює вас). Чи відчували ви, як ваш стан почав змінюватися? Обговорення в групі.
3. Підведення підсумків роботи, обговорення в групі.

Самостійна робота (6 год.):

1. Охарактеризуйте значення способу життя у структурі чинників, що впливають на здоров'я.
2. Розкрийте значення мотивації у дотриманні здорового способу життя.

Література:

1. Коробка Л.М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя /Л.М.Коробка //Український науковий журнал «Освіта регіону». - №2. – 2011. – С.332-337.
2. Коробка Л.М. Духовний потенціал здоров'я людини в контексті здорового способу життя /Л.М.Коробка // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти.-Науково-методичний журнал.- Чернівці: Черемош, 2012-С.147-152.
3. Коробка Л.М. Становлення духовного потенціалу здоров'я як основа

- формування здорового способу життя /Л.М.Коробка // Інтеграція освітньо-виховної та оздоровчої діяльності в навчальних закладах України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград: Ф-ОП Александрова М.В., 2012. – 276 с. – С. 21– 25.
4. Коробка Л.М. Особливості поведінки у сфері здоров'я осіб з різним рівнем психологічного тяжіння до бідності /Л.М.Коробка // Матеріали науково-практичного семінару «Концептуальні засади дослідження соціально-психологічної природи бідності як стилю життя» 15 листопада 2013 року. – Суми: Нота Бене, 2013. – С. 7- 14 – 0,5 д.а.
 5. Коробка Л.М. Особливості взаємозв'язку здоров'я людини й бідності як стилю життя /Л.М.Коробка // Психологічні перспективи. - Вип. 21, - Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2013. - С. 117-127.
 6. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я.Коцан, Г.В.Ложкін, М.І.Мушкевич – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
 7. Роль сім'ї у формування здорового способу життя дітей та молоді / [П.П.Яременко, О.М.Балакіреєва, Г.В.Беленька та ін.]. –К.: Укр. ін-т соц. досл., 2004. – 196с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн., кн.12)
 8. Савченко Т.Н., Головина Г.М. «Круглий стол» «Якість життя: поняття, методи, оцінки» / Т.Н.Савченко, Г.Н.Головина //Психол. журнал. - 2004. - т.25, №6.- С.106-108.
 9. 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. -124с.
 - 10.Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя / Юрій Швалб //Соціальна психологія. - 2003. – №2.- С. 14 – 20.

Змістовий модуль 2. Соціально-психологічні технології збереження і зміцнення здоров'я

Лекція 4. Ставлення особистості до здоров'я: структура та чинники формування (2 год.)

Поняття ставлення до здоров'я та характеристика його компонентів. Формування відповідального ставлення до здоров'я, шляхом розвитку когнітивного, емоційного та мотиваційно-поведінкового компонентів. Механізми формування мотивації, вироблення і застосування нових способів поведінки щодо збереження і зміцнення здоров'я в учасників освітнього процесу.

Практичне заняття № 4. (2 год.)

Мета: усвідомлення своїх позицій у ставленні до здоров'я та ефективне цілевизначення у різних сферах життєдіяльності

Вправа 1. Моя позиція у ставленні до здоров'я.

Мета: формування понятійного апарату із досліджуваної проблематики, розвиток усвідомленого ставлення до здоров'я і стимулювання особистої активності через спрямованість завдань на колективну творчість, рефлексію, перенос смислу на ситуацію, що задається.

Організація роботи. Учасники групи обирають карточку красного, синього або жовтого кольору і в залежності від вибраного кольору діляться на три групи. На карточках одного кольору написані висловлювання, що об'єднані загальним смислом і відображають одну із позицій людини по відношенню до здоров'я: позитивну, негативну або пасивну.

Матеріал для роботи. Розподіл висловлювань по групах.

Висловлювання (червоний колір карточки):

Висловлювання (червоний колір карточки):

- Насолоджуйся життям наповну;
- Не куриш та не п'єш – здоровим помреш.

Висловлювання (жовтий колір карточки):

- Від долі не втечеш;
- Вище себе не підскочиш;
- Чому судилося бути – того не оминати.

Висловлювання (синій колір карточки):

- Під лежачий камінь вода не тече;
- Хто нікуди не пливе для того не буває попутного вітру;
- Дорогу подолає той хто йде.

Інструкція учасникам:

1. На листі ватману символічно намалюйте людину, позиція якої щодо здоров'я відповідає отриманим висловлюванням.
2. Придумайте лозунг, яким керується ця особа.
3. Дайте цій особі ім'я, що відображає сутність позиції щодо здоров'я.
4. Підготуйте в підгрупі виступ за такими пунктами, додатково вказавши позитивні і негативні сторони цієї позиції; зробіть презентацію по кожній групі.
5. Підведення підсумків роботи. Учасникам пропонується:
 - встановити в якому із випадків іде мова про позитивну, негативну чи пасивну позицію;
 - коротко сформулювати сутність кожної позиції, її позитивні і негативні сторони;
 - вибрати свою особисту позицію у ставленні до здоров'я;
 - провести рефлексію того, що відбувалося при виконанні вправи.

Вправа 2. «Ефективне цілевизначення».

Інформування. Для розуміння того, що відбувається в різних сферах нашого життя, а особливо у сфері здоров'я, а також для усвідомлення шляхів розвитку себе і того, чого ми хочемо добитися в майбутньому доцільно спиратися на метод коучингу, який спрямований на усвідомлення (навіщо), орієнтований на результат і на майбутнє, а минуле використовується як ресурс. Він сприяє розвитку, допомагає розкрити можливості та досягати поставлених цілей.

Інструкція учасникам:

4. На шкалі від 0 до 10 відмітьте рівень задоволеності сферами свого життя: матеріальне забезпечення (гроші), здоров'я, сім'я, кар'єра/бізнес, відпочинок/подорожі, хобі, відносини з іншими, розвиток.
5. Потім намалуйте коло, з восьми осями, де в центрі 0, а на зовнішньому колі – 10, помітьте по кожній сфері свою цифру і об'єднайте їх і подивіться що ви отримали.
6. Після чого у парах проводимо коуч-сесію, де по черзі даємо відповіді на питання перш за все за такою провідною сферою життя, як здоров'я та як ця сфера пов'язана з розвитком інших сфер. Важливо визначити мету, знайти її у сфері здоров'я та інших сферах.

Питання для роботи у парах:

1. Які сфери потребують розвитку? І Чи потребує розвитку сфера здоров'я?
2. Досягнення якої мети якісно просуватиме цю сферу? Сформулюйте мету.
3. Які кроки по досягненню мети ви зможете внести у свій план?
4. До якої дати ви зможете це зробити?
5. Які ресурси для цього вам потрібні? (гроші, час, знання..)
6. Хто або що Вас буде підтримувати?
7. Чи маєте ви потребу у партнері із підзвітності? Хто це може бути?
8. Який перший крок ви зробите вже сьогодні?

Примітка: розробка детального плану їх досягнення та реалізації цілей – є першим кроком з перетворення власних мрій та бажань у цілі, які цілком можуть стати реальністю.

Обговорення в групі. Визначте, будь ласка, чи взаємопов'язані між собою цілі цих сфер? Поміркуйте яким чином досягнення цілей у сфері здоров'я впливає на досягнення цілей, пов'язаних із іншими сферами? Поділіться своїми враженнями з групою.

Самостійна робота (8 год.):

1. Охарактеризуйте сутність когнітивного, емоційного та мотиваційно-поведінкового компонентів ставлення до здоров'я.
2. Визначте та опишіть механізми формування мотивації щодо збереження і зміцнення здоров'я

Література:

1. Андреева Т. І. Сприяння здоров'ю : Навч. посібник / Т. І. Андреева, К. С. Красовський. – К. : НаУКМА, 2012. – 247 с.
2. Дерябо С. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, В. Ясин // Директор школы, 2011. – №2. – С. 7–16.
3. Єжова О. О. Визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнівської молоді / О. О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – №5. – С. 155–164.

4. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 235 с.
5. Коробка Л.М. Психологічна технологія розвитку ціннісного ставлення молоді до здоров'я // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти: - Науково-методичний журнал. - Чернівці: Черемош, 2014. - С.145-150.
6. Коробка Л. М. Методичні засади соціально-психологічного дослідження ставлення до здоров'я осіб з різним рівнем психологічного тяжіння до бідності / Лариса Коробка // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2013. – №3. – С. 286–290.
7. Коробка Л.М. Особливості поведінки у сфері здоров'я осіб з різним рівнем психологічного тяжіння до бідності // Матеріали науково-практичного семінару «Концептуальні засади дослідження соціально-психологічної природи бідності як стилю життя» 15 листопада 2013 року. – Суми: Нота Бене, 2013. – С. 7- 14.
8. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип.48. – С. 3–7.
9. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни (под редакцией Ю.В. Гоголева, М.Ф. Луканиной). Учебно-методическое пособие. – Ярославль, 2005 – 143с.
10. Цветкова Л. А. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учебно-методическое пособие / Л. А. Цветкова, И. Н. Гурвич, М. М. Русакова / Под ред. И. Н. Гурвича. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2004. – 148 с.

Лекція 5. Соціально-психологічні технології підвищення самоефективності особи як чинник збереження здоров'я та покращення якості життя (2год.)

Поняття самоефективності та його трактування в сучасних дослідженнях. Характеристика чинників, що впливають на підвищення самоефективності особи в різних сферах життєдіяльності. Соціально-психологічні засоби підвищення самоефективності особи у сфері здоров'я. Формування життєвих навичок, що сприяють збереженню особистічного та професійного здоров'я.

Практичне заняття №5 (2 год.)

Мета: усвідомлення власних стратегій підвищення самоефективності в різних сферах життя.

Вправа 1. «Стратегії досягнення мети».

Інформування. Звернемо увагу на те як ми визначаємо те, чого ми хочемо досягнути та свої ресурси, необхідні для їх досягнення.

Інструкція учасникам:

1. Вправа виконується кожним учасником окремо, а всі інші учасники спостерігають за тим, що відбувається та аналізують як виконується ця вправа.
2. Оберіть у цій кімнаті якесь місце, і поставте туди будь-який предмет, який символізував би для вас одну з ваших цілей. Ваша задача із протилежного кінця кімнати дістатися до вашої цілі із зав'язаними очима.
3. Якщо пройдете далі, або ж не дійдете до неї означеної цілі вважатиметься, що ви програли, якщо ж ви зупинитесь біля неї ви вважатиметесь переможцем.
5. Обговорення того, яким чином кожен з членів групи виконував цю вправу.
6. Підведення підсумків роботи: кожен з вас зараз мав унікальну можливість відслідкувати яку стратегію він обирає, та визначити аналогічні стереотипи поведінки у власному житті, тобто чому надається перевага – бажанню перемогти або необхідності бути обережним і поміркованим та намагались уникати ризикованих дій і можливих помилок тощо.

Вправа 2. Усвідомлення і підвищення самоефективності у сфері здоров'я.

Інформування. Щоб управляти своїм здоров'ям у напрямку його захисту та зміцнення, підвищувати якість свого життя необхідно бути обізнаним, вмотивованим, бути переконаним у своїй здатності керувати подіями, які впливають на життя та здоров'я, ефективно діяти. Висока результативність в різних сферах життєдіяльності, зазвичай, виявляється пов'язаною з високою самоефективністю. Тому спробуємо поміркувати над тим, як почати вірити в себе та що цьому буде сприяти.

Інструкція учасникам:

1. Обміркуйте тему для обговорення - «Я знаю одну успішну людину – це...». Подумайте над тим, що дозволяє говорити про цю людину як про успішну, які якості їй притаманні, яке ставлення до здоров'я демонструє ця людина, в чому проявляється її самоефективність.
2. Прочитайте наступні твердження, що допоможуть вам підвищити рівень своєї самоефективності і попрацюйте з ними:
 - «Я вже це робив». Пригадайте випадок із недавнього минулого, коли ви досягали успіху у чомусь. Із самого початку і до кінця проаналізуйте, що ви тоді робили, як себе почували, із ким говорили і що здійснювали, щоб досягнути мети?
 - «Вони змогли це зробити». Подивіться як інші люди роблять це, щоб «це» не означало. Знання того, що інші люди здійснюють свої мрії, можуть дати вам курс якого слід дотримуватись і мету над якою варто працювати.
 - «Вони вважають, що я це можу зробити». Дуже важливо оточити себе однодумцями. Це можуть бути друзі, члени родини, наставники – всі кому небайдуже до ваших успіхів і хто готовий надавати вам підтримку на шляху досягнення мети. Усвідомлення того, що є людини, на думку

яких я готовий «це» зробити (знайти нову роботу, відкрити свою справу тощо) допомагає і мені так вважати. Подумайте. Що це за люди і як вони можуть вас підтримати.

- «Я знаю, що я можу це зробити». Це досить сильне твердження. Знання того, що ви працювали над досягненням успіху, готувались до нього, чекали його – надає вам впевненості на шляху досягнення мети. Поміркуйте і скажіть, що ви можете зробити вже зараз стосовно зміцнення здоров'я, підвищення якості життя і ви знаєте, що це вам по силах.

Вправа 3. (заключна) Рефлексія того, що відбулося в процесі практичних занять у формі тренінгу.

Інструкція:

1. Відмітьте на кожному із векторів, які утворюють «сніжинку», свої очікування і досягнення від наших занять від 0 до 10. Вектори можуть позначати наступні параметри: значущість завдань, потреба в цих завданнях та ставлення до них, їх дієвість, самооцінка, мотивованість, продуктивність тощо.
2. Після заповнення кожним такої «сніжинки» можна зробити загальну з виведенням середніх балів за означеними параметрами.
3. Обговорення отриманих результатів роботи в групі

Самостійна робота (8 год.):

1. Самоефективність як основа результативності поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я особи.
2. Соціально-психологічні засоби підвищення самоефективності особи у сфері здоров'я.

Література:

1. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура ; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. — 235 с.
3. Коробка Л.М. Психологічна технологія розвитку ціннісного ставлення молоді до здоров'я //Л.М.Коробка // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : Науково-методичний журнал.– Чернівці: Черемош, 2014. – С.145-150.
4. Коробка Л.М. Ставлення до здоров'я як сфера застосування соціально-психологічних засобів запобігання та подолання бідності //Л.М.Коробка //Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Київ, 2015. – С.69-81.
5. Коробка Л.М. Технологія підготовки працівників психологічної служби до забезпечення підтримки здоров'я учасників освітнього процесу //Л.М.Коробка //Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні

- аспекти: – Науково-методичний журнал. – Чернівці: Черемош, 2015. – С.147-152.
6. Коробка Л.М. Психологічна технологія підвищення відповідальності особи в ставленні до здоров'я /Л.М.Коробка // "Освіта Сумщини", 2015 – №3 (27) – с.12-16.
 7. Коробка Л.М. Корекційно-розвивальна робота з посилення відповідальності молоді в ставленні до здоров'я /Л.М.Коробка // Актуальні проблеми практичної психології : Зб. статей II Всеукр. науково-практ. конф. (Глухів, 12-13 листопада 2015 року) / МОН України, ГНПУ ім. О. Довженка [та ін.]; відп. ред. В. М. Поліщук. – Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2015. – 189 с. -С.76-80
 8. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни (под редакцией Ю.В. Гоголева, М.Ф. Луканиной). Учебно-методическое пособие. – Ярославль, 2005 – 143с.
 9. Парслоу Э. Коучинг в обучении: практические методы и техники /Э.Парслоу, М.Рэй. – СПб. : Питер, 2003. – 204 с.
 10. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учебно-методическое пособие / Л.А. Цветкова, И.Н. Гурвич, М.М. Русакова и др.; Под ред. И.Н. Гурвича. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. Ун-та, 2004. — 148 с.

IV.СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення аспірантів із дисципліни «Методологія наукових досліджень та сучасного гуманітарного пізнання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності аспірантів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до зазначених видів й термінів контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 1 та табл. 2:

**Таблиця 1. Розрахунок рейтингових балів за видами
поточного (модульного) контролю**

№ з/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів (к-ть х бал)
1.	Відвідування лекцій	5 x 2 = 10
2.	Робота на практичному занятті	5 x 8 = 40
3.	Самостійна робота	5 x 6 = 30
	Всього	80
	Підсумковий рейтинговий бал	
	Залік	20
	Всього	100

У процесі оцінювання навчальних досягнень аспірантів застосовуються такі методи:

- *методи усного контролю*: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда;
- *методи письмового контролю*: письмове опитування, тестування.
- *методи самоконтролю*: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз;
- *методи взаємного та спільного контролю*.

Таблиця 2. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з. можливими незначними недоліками
B	82 – 89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 – 81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 – 74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60 – 68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35 – 59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1 – 35 балів	Незадовільно з обов'язковим повторними вивчення курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

V. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

З метою максимальної ефективності навчання, його продуктивності і наближення до індивідуальних потреб здобувачів третього рівня вищої освіти, поєднано традиційні і новітні методи викладання.

В реалізації програми перевагу надано діалогічному та евристичному методам, оскільки вони, з огляду на специфіку дисципліни, сприяють нестандартному, творчому розв'язанню аспірантами поставлених питань.

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція, пояснення, розповідь, бесіда.
- Практичні: практичні вправи, робота з інформаційними джерелами, взаємна експертна оцінка дисертаційних проектів.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; колективна робота аспірантів; самостійна робота аспірантів; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості.

III. Інтерактивні методи навчання: дискусія; мозковий штурм, ділова гра.

VI. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- методичні матеріали з підготовки до практичних занять та виконання індивідуальних навчальних завдань;
- комп'ютерні технології;
- новітні інформаційно-комунікативні технології.

VII. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Соціально-психологічна обумовленість здоров'я.
2. Психологія здоров'я, її призначення, мета та завдання.
3. Характеристика основних підходів до проблеми здоров'я: різноманітність його розуміння та визначення.
4. Рівні, показники та критерії здоров'я людини.
5. Основні характеристики соціокультурних еталонів здоров'я.
6. Здоров'я особи як сукупність потенціалів.
7. Розкриття потенціалів здоров'я як умови зміцнення і розвитку здоров'я особи.
8. Поняття ставлення до здоров'я та характеристика його компонентів.
9. Формування відповідального ставлення до здоров'я, шляхом розвитку когнітивного, емоційного та мотиваційно-поведінкового компонентів.
10. Механізми формування мотивації поведінки щодо збереження і зміцнення здоров'я.
11. Поняття самоефективності в соціально-когнітивній теорії А.Бандури та його трактування в сучасних дослідженнях.
12. Характеристика чинників, що впливають на підвищення самоефективності особи в різних сферах життєдіяльності.
13. Соціально-психологічні засоби підвищення самоефективності особи у сфері здоров'я.
14. Формування життєвих навичок, що сприяють психічному, соціальному та духовному здоров'ю.
15. Соціально-психологічні технології збереження і зміцнення здоров'я.
16. Спосіб життя і здоров'я. Визначення способу життя.
17. Індивідуальність різноманітність варіантів способу життя різних людей.. Поняття здорового способу життя.
18. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.
19. Сутність та структура професійного здоров'я особистості.
20. Професійна діяльність як детермінанта здоров'я.
21. Професійне здоров'я психолога: чинники та умови його збереження.
22. Професійний стрес, поняття про синдром емоційного вигорання, причини його виникнення
23. Шляхи попередження і усунення синдрому емоційного вигорання.
24. Здоров'язберігаюча компетентність та її формування в процесі набуття освіти.
25. Психологічна безпека освітнього середовища як умова збереження здоров'я особистості.
26. Формування відповідального ставлення до здоров'я особи в процесі набуття освіти.
27. Розвиток саморегуляції особистості в контексті збереження здоров'я.
28. Технологія підвищення самоефективності особи як чинник збереження здоров'я та покращення якості життя.
29. Формування ціннісного ставлення до здоров'я на різних вікових етапах.

30.Формування життєвих навичок, що сприяють психічному, соціальному та духовному здоров'ю особистості.

VIII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья /В.А. Ананьев. – Речь СПб, 2007 – 320с.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [основы валеологии] /В.А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
3. Андреева Т. І. Сприяння здоров'ю : Навч. посібник / Т. І. Андреева, К. С. Красовський – К. : НаУКМА, 2012. – 247 с.
4. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура ; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
5. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни / И.Б.Бовина – М. : Аспект пресс, 2008. – 263с.
6. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 352 с.
7. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. -Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
8. Дерябо С. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, В. Ясин // Директор школы, 2011. – №2. – С. 7–16.
9. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 235 с.
10. Кабаева В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 /В.М.Кабаева – М., 2002. – 31 с.
11. Коробка Л.М. Психологічна технологія розвитку ціннісного ставлення молоді до здоров'я // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : Науково-методичний журнал. – Чернівці: Черемош, 2014. – С.145-150.
12. Коробка Л.М. Психологічна технологія підвищення відповідальності особи в ставленні до здоров'я /Л.М.Коробка // "Освіта Сумщини", 2015 – №3 (27) – С.12-16.
13. Коробка Л.М. Корекційно-розвивальні заняття з посилення відповідальності в ставленні до здоров'я /Коробка Л.М. // Подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур : соціально-психологічний тренінг : метод. рекомендації /Т.І. Белавіна, В.О.Васютинський та ін. ; за ред. В. О. Васютинського ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2016. – 58с. – С. 45-50.
14. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини /І. Я. Коцан, Л. В. Ложкін, М. І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
15. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 350с.

16. Никифоров Г. С. Психология здоров'я. Учебник для вузов / Г. С. Никифоров. –СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
17. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків Монографія /С.О.Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
18. Роль сім'ї у формування здорового способу життя дітей та молоді / [П.П.Яременко, О.М.Балакіреєва, Г.В.Беленька та ін.]. –К. : Укр. ін-т соц. досл., 2004. – 196с.
19. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие / под ред. Ю.В. Гоголева, М.Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143с.
20. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учебно-методическое пособие / Л.А. Цветкова, И.Н. Гурвич, М.М. Русакова и др.; Под ред. И.Н. Гурвича. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. Ун-та, 2004. — 148 с.
21. 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.

Допоміжна

1. Бовина И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной среде /И.Б.Бовина //Вопросы психол. – 2005. – №3. – С.90-97.
2. Дергач М.С. Соціальне уявлення студентської молоді про здоров'я: структура та зміст / М. С. Дергач // Освіта регіону. – К. – 2013. – №2 (32). – С. 230–234.
3. Єжова О. О. Визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнівської молоді / О. О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – №5. – С. 155–164.
4. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип.48. – С. 3–7.
5. Коробка Л.М. Психологічна технологія розвитку ціннісного ставлення молоді до здоров'я /Л.М.Коробка //Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : Науково-методичний журнал.– Чернівці: Черемош, 2014. – С.145-150.
6. Коробка Л.М. Ставлення до здоров'я як сфера застосування соціально-психологічних засобів запобігання та подолання бідності /Л.М.Коробка //Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Київ, 2015. – С.69-81.
7. Коробка Л.М. Технологія підготовки працівників психологічної служби до забезпечення підтримки здоров'я учасників освітнього процесу /Л.М.Коробка //Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти: – Науково-методичний журнал. – Чернівці: Черемош, 2015. – С.147-152.
8. Коробка Л.М. Корекційно-розвивальна робота з посилення відповідальності молоді в ставленні до здоров'я /Л.М.Коробка // Актуальні

- проблеми практичної психології : Збірник статей II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Глухів, 12-13 листопада 2015 року) / Міністерство освіти і науки України, ГНПУ ім. О. Довженка [та ін.]; відп. ред. В. М. Поліщук. – Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2015. – 189 с. – С.76-80
9. Парслоу Э. Коучинг в обучении: практические методы и техники /Э.Парслоу, М.Рэй. – СПб. : Питер, 2003. – 204 с. (Серия «Практическая психология»)
 10. Титаренко, Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя /Т.М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2004. – №6. – С. 65–68.

Інформаційні ресурси

1. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. //Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації. – №2. – С. 332-339. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719703>
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Л. В. Ложкін, М. І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psychol_zdor_navch.pdf
3. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я. Учебник для вузов / Г. С. Никифоров. –СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf
4. Фролова Ю.Г. Психологія здоров'я. Учебник для учреждений высшего образования – Минск, 2014. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://bookz.ru/authors/ulia-frolova/psiholog_308.html