

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні Вченої ради  
НПУ імені М.П. Драгоманова  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Проректор з навчально-  
методичної роботи  
проф. Вернидуб Р.М.

---

**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**Психологія здоров'я та здорового способу життя**

**освітнього рівня бакалавр**  
**галузі знань 01 Освіта**  
**спеціальності 014 Середня освіта**  
**(код і назва спеціальності)**  
**предметна спеціалізація 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини)**

**Шифр за навчальним планом ВВ2.02.03**

Розробники програми:

старший викладач кафедри медико-біологічних  
та валеологічних основ охорони життя та здоров'я  
Челнокова М.С.

Рецензенти: 1. Завідувач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони  
життя та здоров'я, кандидат біологічних наук, професор Страшко С.В.  
2. Доктор біологічних наук, професор Кучменко О.Б.

Обговорено та рекомендовано до видання на засіданні Науково-методичної ради НПУ  
імені М. П. Драгоманова «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

Голова НМР

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(Прізвище, ініціали)

## 1. Пояснювальна записка

Програма нормативної навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього рівня бакалавр, галузі знань 01 Освіта, спеціальності 014 Середня освіта 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини).

**Предмет вивчення навчальної дисципліни:** психологія здоров'я та здорового способу життя.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна пов'язана із психологією, валеологією та валеологією харчування.

**Метою навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя»:** ознайомлення студентів з основами психології здоров'я та здорового способу життя, засобами і методами його підтримки.

Студент повинен навчитися визначати психологічні особливості здорового способу життя та визначати способи його підтримки, знати складові здоров'я та здорового способу життя; реферувати та творчо аналізувати наукову літературу з проблематики.

Необхідність введення цього курсу зумовлена цілою низкою соціальних проблем, що постали перед Україною, зокрема: низьким рівнем здоров'я, поганою екологічною та важкою соціально-психологічною ситуацією в країні, демографічною кризою, неухильним зростанням кількості дітей, що народжуються з фізичними та психічними вадами.

Програма курсу рекомендована як обов'язкова для підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, а також для здобуття відповідної спеціалізації з низки педагогічних спеціальностей.

Завданнями навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» є:

— Викласти базові та професійно-профілюючі теоретичні основи поняття здорового способу життя.

— Дати уявлення про загальний зміст складових здоров'я.

— Сформулювати уявлення про здоров'я особистості, спосіб життя та ставлення до здоров'я.

— Визначити основні проблеми здоров'я сучасної людини в змісті підготовки вчителя основ здоров'я.

— Сформулювати особливості допомоги дітям до 3-х років.

— Визначити основні особливості здоров'я дітей і підлітків.

— Встановити основні проблеми здоров'я студентів та психології професійного здоров'я.

— Дати уявлення про екстремальні умови діяльності і здоров'я людини.

— Сформулювати уявлення про професійне вигорання і способи його попередження.

## II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базові та професійно-профільюючі теоретичні основи психології здоров'я;</li> <li>- загальний зміст складових здоров'я та здорового способу життя;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оперувати поняттєво-категоріальним апаратом;</li> <li>-аналізувати, систематизувати і класифікувати теоретичні підходи, дані експериментальних досліджень та дослідницьких програм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність та готовність до розуміння сучасних концепцій картини світу на основі сформованого світогляду;</li> <li>- здатність та готовність до проведення бібліографічної та інформаційно-пошукової роботи</li> <li>- здатність та готовність до оволодіння культурою наукового мислення, узагальнення, аналізом та синтезом фактів та теоретичних положень</li> </ul>
2.	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— психічна саморегуляція та здоров'я особистості;</li> <li>— особливості допомоги дітям до 3-х років;</li> <li>— основні особливості здоров'я дітей і підлітків;</li> <li>— основні проблеми здоров'я студентів та психології професійного здоров'я;</li> <li>— екстремальні умови діяльності і здоров'я людини;</li> <li>— поняття професійного вигорання і способи його попередження.</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовувати теоретичні знання в інтерпретації психологічних фактів (конкретних життєвих ситуаціях особистості, результатів експериментальних досліджень, вирішенні психологічних задач, прикладах художньої літератури тощо);</li> <li>• актуалізувати знання, навички і вміння, висувувати гіпотези та приймати рішення щодо забезпечення діяльності майбутнього педагога;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовність до активної комунікації та інформаційно-аналітичної діяльності;</li> <li>- уміння формулювати цілі, розробляти стратегії і план навчання, вибирати та використовувати сучасні технології навчання, забезпечувати системність уявлення навчального матеріалу;</li> <li>- здатність до самовдосконалення та саморозвитку на основі рефлексії своєї діяльності;</li> <li>- уміння прогнозувати зміни та динаміку рівня розвитку та функціонування пізнавальної та мотиваційно-вольової сфери, самосвідомості, психомоторики, здібностей характеру, темперамент, функціональних станів, особистісних рис та акцентуацій у нормі та психічних відхиленнях.</li> </ul>

## II. Примірний тематичний план

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)			
		Аудиторні	Лекції	Семінарські	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС
	Модуль I. Психологія здоров'я як новий науковий напрям. Фізичне, психічне і соціальне здоров'я.									
1	Здоров'я як системне поняття.	4	2	2	3					
2	Фізичне здоров'я та гармонія особистості.	3	1	2	3					
3	Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я.	3	1	2	3					
4	Соціальне здоров'я	3	1	2	3					
5	Духовне здоров'я	3	1	2	3					
	Модуль II. Психологічні особливості здорового способу життя.									
6	Здоров'я особистості, спосіб життя та ставлення до здоров'я	4	2	2	4					
7	Психічна саморегуляція та здоров'я особистості	4	2	2	4					
8	Особливості допомоги дітям до 3-х років	4	2	2	4					

9	Особливості здоров'я дітей і підлітків	4	2	2	4					
10	Особливості здоров'я студентів, психологія професійного здоров'я	4	2	2	5					
11	Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини.	4	2	2	5					
12	Професійне вигорання і способи його попередження	4	2	2	5					
Разом:		44	20	24	46					

### III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами:

#### **Модуль I. Психологія здоров'я як новий науковий напрям. Фізичне, психічне і соціальне здоров'я.**

##### ***Тема 1. Здоров'я як системне поняття.***

Історія становлення і сучасний стан. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в контексті культури. Визначення психології здоров'я і завдання дослідження. Взаємозв'язок з іншими науками. Психологічні чинники здоров'я. Значення здоров'я і підходи до його визначення. Ідея системності в тлумаченні поняття здоров'я. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби. Критерії психічного і соціального здоров'я. Дослідження уявлень про критерії здоров'я.

##### ***Тема 2. Фізичне здоров'я та гармонія особистості.***

Поняття "Фізичне здоров'я". Чинники фізичного здоров'я. Адаптаційні резерви організму. Рухова активність і фізичне здоров'я. Оцінка і самооцінка фізичного здоров'я. Здоров'я і гармонія. Поняття гармонії особи. Гармонія зовнішнього і внутрішнього простору особистості. Гармонія особи як гуманітарна проблема. Гармонія стосунків особистості. Гармонія розвитку особистості.

##### ***Тема 3. Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я.***

Загальні положення. Психологічні типи як форми психічного здоров'я. Акцентуація особистості і психічне здоров'я.

##### ***Тема 4. Соціальне здоров'я***

Здоров'я як соціальний феномен. Соціальна структура і здоров'я.

Здоров'я в територіальних спільнотах. Здоров'я і соціальні організації. Соціальні зміни і здоров'я суспільства. Система охорони здоров'я як інститут соціального контролю.

##### ***Тема 5. Духовне здоров'я***

Уявлення про душевне здоров'я в історії європейської філософії. Душевне здоров'я і культура в працях психологів. Душевне здоров'я і його культурна детермінація: динамічна концепція. Тенденції в здоров'ї чоловіків і жінок. Тендерні упередження фахівців.

## **Модуль II. Психологічні особливості здорового способу життя.**

### ***Тема 6. Здоров'я особистості, спосіб життя та ставлення до здоров'я***

Поняття "Спосіб життя". Основи раціонального харчування. Особиста гігієна і здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Кодекс здоров'я. Концепція "психологія відношення". Відношення до здоров'я. Чинники, що роблять вплив на відношення до здоров'я. Короткий історичний огляд. Поняття сексуального здоров'я. Особистісні особливості і сексуальність. Гармонія і дисгармонія сексуальних стосунків.

### ***Тема 7. Психічна саморегуляція та здоров'я особистості***

Концепції психічної саморегуляції. Види психічної саморегуляції. Психологічні основи первинної профілактики залежностей. Моделі поведінкових змін у світлі проблеми ВІЛ/СНІДУ. Сексуальність і СНІД. Психологічні чинники ризикованої поведінки.

### ***Тема 8. Особливості допомоги дітям до 3-х років***

Перинатальна психологія, психопатологія і психотерапія. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і його здоров'я. Вплив особливостей протікання вагітності на розвиток людини і його здоров'я. Вплив особливостей течії пологів на розвиток людини і його здоров'я. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і його здоров'я. Рання психотерапевтична допомога. Соціально-педагогічна рання допомога. Програма ранньої допомоги в дошкільній установі системи освіти.

### ***Тема 9. Особливості здоров'я дітей і підлітків***

Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини. Індивідуально-психологічні чинники і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я. Психологічна допомога дітям і підліткам із спотвореною внутрішньою картиною здоров'я.

### ***Тема 10. Особливості здоров'я студентів, психологія професійного здоров'я***

Чинники, що впливають на психічне здоров'я студентів. Стрес в студентському середовищі. Рання профілактика психічного здоров'я студентів. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я студентів. Проблема професійного здоров'я: історичний аспект. Психологічне забезпечення професійного здоров'я. Професійне самовизначення. Професійна підготовка.

Професійна адаптація. Надійність професійної діяльності. Стрес в професійній діяльності. Безпека праці.

### ***Тема 11. Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини.***

Загальна характеристика і класифікація екстремальних умов діяльності. Загальна характеристика надзвичайних ситуацій. Загальна характеристика поведінкових і

психічних реакцій людини у екстремальних ситуаціях. Загальна характеристика психогенних розладів, що виникають при екстремальних ситуаціях. Загальне уявлення про діяльність в особливих і екстремальних умовах. Особливості психогенних розладів при діяльності в екстремальних умовах.

### ***Тема 12. Професійне вигорання і способи його попередження***

Феномен "вигорання" і його причини. Вигорання, "душевні втрати" і здоров'я особи. Ресурси стрес і подолання вигорання. Особові і соціальні ресурси подолання вигорання. Моделі волаючої поведінки як ресурс стресостійкості. Класифікації типів ресурсів подолання. Вигорання і теорія "консервації ресурсів". Особистісні, поведінкові і соціальні ресурси і їх взаємодія з вигоранням.

## **IV. Засоби діагностики успішності навчання**

*Форми та методи поточного контролю – модульні контрольні роботи*

### *Варіант I.*

1. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в контексті культури.
2. Визначення психології здоров'я і завдання дослідження.
3. Психологічні чинники здоров'я.
4. Значення здоров'я і підходи до його визначення.
5. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.
6. Критерії психічного і соціального здоров'я.
7. Дослідження уявлень про критерії здоров'я.
8. Поняття "Фізичне здоров'я".
9. Адаптаційні резерви організму.
10. Рухова активність і фізичне здоров'я.
11. Поняття гармонії особистості.
12. Гармонія стосунків особистості.

### *Варіант II.*

1. Душевне здоров'я і його культурна детермінація: динамічна концепція.
2. Тенденції в здоров'ї чоловіків і жінок. .
3. Поняття "Спосіб життя".
4. Основи раціонального харчування.
5. Загальні поняття про гігієну.
6. Особиста гігієна і здоров'я.
7. Рухова активність і здоров'я.
8. Кодекс здоров'я.
9. Концепція "психологія відношення".
10. Відношення до здоров'я.
11. Чинники, що роблять вплив на відношення до здоров'я.
12. Поняття сексуального здоров'я.



### Варіант III.

1. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я.
2. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я.
3. Психологічна допомога дітям і підліткам із спотвореною внутрішньою картиною здоров'я.
4. Чинники, що впливають на психічне здоров'я студентів.
5. Стрес в студентському середовищі.
6. Рання профілактика психічного здоров'я студентів.
7. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я студентів.
8. Проблема професійного здоров'я: історичний аспект.
9. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
10. Професійне самовизначення. Професійна підготовка.
11. Професійна адаптація. Надійність професійної діяльності.
12. Стрес в професійній діяльності.

### V. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік.

#### Питання до заліку

1. Історія становлення і сучасний стан.
2. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в контексті культури.
3. Визначення психології здоров'я і завдання дослідження.
4. Взаємозв'язок з іншими науками.
5. Психологічні чинники здоров'я.
6. Значення здоров'я і підходи до його визначення.
7. Ідея системності в тлумаченні поняття здоров'я.
8. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.
9. Критерії психічного і соціального здоров'я.
10. Дослідження уявлень про критерії здоров'я.
11. Поняття "Фізичне здоров'я".
12. Чинники фізичного здоров'я.
13. Адаптаційні резерви організму.
14. Рухова активність і фізичне здоров'я.
15. Оцінка і самооцінка фізичного здоров'я.
16. Здоров'я і гармонія.
17. Поняття гармонії особистості.
18. Гармонія зовнішнього і внутрішнього простору особистості.
19. Гармонія особистості як гуманітарна проблема.
20. Гармонія стосунків особистості.
21. Гармонія розвитку особистості.
22. Психологічні типи як форми психічного здоров'я.
23. Акцентуація особистості і психічне здоров'я.
24. Здоров'я як соціальний феномен.
25. Соціальна структура і здоров'я.

26. Здоров'я в територіальних спільнотах.
27. Здоров'я і соціальні організації.
28. Соціальні зміни і здоров'я суспільства.
29. Система охорони здоров'я як інститут соціального контролю.
30. Уявлення про душевне здоров'я в історії європейської філософії.
31. Душевне здоров'я і культура в працях психологів.
32. Душевне здоров'я і його культурна детермінація: динамічна концепція.
33. Тенденції в здоров'ї чоловіків і жінок.
34. Тендерні упередження фахівців.
35. Поняття "Спосіб життя".
36. Основи раціонального харчування.
37. Загальні поняття про гігієну.
38. Особиста гігієна і здоров'я.
39. Рухова активність і здоров'я.
40. Кодекс здоров'я.
41. Концепція "психологія відношення".
42. Відношення до здоров'я.
43. Чинники, що роблять вплив на відношення до здоров'я.
44. Короткий історичний огляд.
45. Поняття сексуального здоров'я.
46. Особистісні особливості і сексуальність.
47. Гармонія і дисгармонія сексуальних стосунків.
48. Концепції психічної саморегуляції.
49. Види психічної саморегуляції.
50. Психологічні основи первинної профілактики залежностей.
51. Моделі поведінкових змін у світлі проблеми ВІЛ/СНІДУ.
52. Сексуальність і СНІД.
53. Психологічні чинники ризикованої поведінки.
54. Перинатальна психологія, психопатологія і психотерапія.
55. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і його здоров'я.
56. Вплив особливостей протікання вагітності на розвиток людини і його здоров'я.
57. Вплив особливостей течії пологів на розвиток людини і його здоров'я.
58. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і його здоров'я.
59. Рання психотерапевтична допомога.
60. Соціально-педагогічна рання допомога.
61. Програма ранньої допомоги в дошкільній установі системи освіти.
62. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я.
63. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини.
64. Індивідуально-психологічні чинники і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини.
65. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я.
66. Психологічна допомога дітям і підліткам із спотвореною внутрішньою картиною здоров'я.
67. Чинники, що впливають на психічне здоров'я студентів.
68. Стрес в студентському середовищі.

69. Рання профілактика психічного здоров'я студентів.
70. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я студентів.
71. Проблема професійного здоров'я: історичний аспект.
72. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
73. Професійне самовизначення. Професійна підготовка.
74. Професійна адаптація. Надійність професійної діяльності.
75. Стрес в професійній діяльності.
76. Безпека праці.
77. Загальна характеристика і класифікація екстремальних умов діяльності.
78. Загальна характеристика надзвичайних ситуацій.
79. Загальна характеристика поведінкових і психічних реакцій людини у екстремальних ситуаціях.
80. Загальна характеристика психогенних розладів, що виникають при екстремальних ситуаціях.
81. Загальне уявлення про діяльність в особливих і екстремальних умовах.
82. Особливості психогенних розладів при діяльності в екстремальних умовах.
83. Феномен "вигорання" і його причини.
84. Вигорання, "душевні втрати" і здоров'я особи.
85. Ресурси стресостійкості і подолання вигорання.
86. Особові і соціальні ресурси подолання вигорання.
87. Моделі волаючої поведінки як ресурс стресостійкості.
88. Класифікації типів ресурсів подолання.
89. Вигорання і теорія "консервації ресурсів".
90. Особистісні, поведінкові і соціальні ресурси і їх взаємодія з вигоранням.

## **VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу**

### ***Основна:***

1. Агаджанян Я.А., Ананьев В. А., Андреев Ю. А. и др. Основы валеологии. Кн. 2. — Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. — М.: Зевс; Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
3. Александровский Ю. А. Психоневрологические расстройства при аварии на Чернобыльской АЭС // Медицинские аспекты аварии на Чернобыльской АЭС - Киев: Здоров'я, 1988. - С. 171-177.
4. Александровский Ю. А., Лобастое О. С, Спивак Л. И., Щукин Б. Я. Психогении в экстремальных условиях. — М: Медицина, 1991.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001.
6. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учеб. пособие. — СПб.: Изд-во БПА, 1998.
7. Ананьев В. А. Легальные и нелегальные наркотики. — СПб.: ИМАТОН, 2000.
8. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2000.
9. Ананьев В. А., Давиденко Д. Я, Петленко В. Я, Хомутов Г. А. Этюды валеологии/ Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.

10. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: Петрополис, 1992.
11. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. — Киев.: Здоров'я, 1998.
12. Белогуров С. Б., Зефирова С. Ю., Софронов А. Г. и др. Предложения по совершенствованию системы медицинской помощи наркоманам в Санкт-Петербурге. - СПб., 1996.
13. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. — М., 1991.
14. Билич Г. Я., Назарова Л. В. Основы валеологии. — СПб.: Водолей, 1996.
15. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
16. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.
17. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
18. Водопьянова Я. Старченкова Е. С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылевой. - Вып. 6. - СПб.: СПбГУ, 2002.
19. Гишинский Гурвич И., Русакова М. и др. Девиантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность. — СПб.: Социологический ин-т РАН, 2001.
20. Гишинский Я. И., Юнацкевич П. И. Социологические и психолого-педагогические основы суицидологии: Учеб. пособие. СПб.: СПб филиал Ин-та социологии РАН, 1999.
21. Гришина Я. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. - СПб.: СПбГУ, 1991.
22. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999.
23. Давиденко Д. Я., Зорин В. Борилкевич В. Е, и др. Социальные и биологические основы физической культуры / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. — СПб.: СПбГУ, 2001.
24. Даниленко О. И. Душевное здоровье и поэзия. — СПб., 1997
25. Девиантность и социальный контроль в России (XIX-XX вв.): тенденции и социологическое осмысление / Под ред. Я. И. Гишинского. — СПб.: Алетейя, 2000.
26. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. — Псков, 1994.
27. Журавлева И. В., Шилова Л. С, Антонова А. И. и Эр. Отношение человека к здоровью и продолжительность жизни. — М., 1989.
28. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб., 1996.
29. Ковалевский Ю. Я. Стихийные бедствия и катастрофы. — Рига, 1986.
30. Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины, определения. — СПб., 1998.
31. Кон И. С. Введение в сексологию. — М.: Медицина, 1990.
32. Креггер О., Тьюсон Дж. Типы людей: 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем, любим / Пер. с англ. — М.: Персей, 1995.
33. Леонгард К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. — Киев, Выща школа, 1989.
34. Леонова А. Б., Медведев В. Я. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. — М.: МГУ, 1981.
35. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. — Л.: Медицина, 1985.

36. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой.- СПб., 1999.
37. Лоранский Д. Я., Водогреева Л. В. Отношение человека к здоровью — М.: ЦНИИСП, 1984.
38. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Автореф. дис. докт. психол. наук. — СПб., 1996.
39. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии.- СПб., 2001.
40. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М., 1996.
41. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 1997.
42. Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999.
43. Мухамедрахимов Р. Ж. Психология раннего вмешательства: Методические указания к спецкурсу. — СПб., 1998.
44. Мясищев Н. Личность и неврозы. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.
45. Нартова-Бочавер С. К. Copingbehavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18, №5.
46. Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья /Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 2000.
47. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб., 1996.
48. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. — СПб., 2002.
49. Овчинников Б. Павлов К. В., Владимирова И. М. Ваш психологический тип. — СПб., Андреев и сыновья, 1994.
50. Оллпорт Г. В. Личность в психологии. — М., 1998.
51. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика. — М., 1992.
52. Психологическая типология: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченков. — Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000.
53. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 1991.
54. Рассел Б. История западной философии и ее связи с политическими и социальными условиями от античности до наших дней. — М., 2000.
55. Решетников М. М., Баранов А. 10., Мухин А. П., Чермянин С. В. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей //Психологический журнал. — 1990. — Т. И, № 1. — С. 95-101.
56. Сборник методических рекомендаций по организации системы профилактики наркотической зависимости у подростков и молодежи на основе территориальной модели. — СПб., 2000.
57. Селье Г. Стресс без дистресса. — Рига: Виеда, 1992.
58. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. и др. Профилактика наркомании у подростков. — М.: Генезис, 2001.
59. Социальные отклонения. — 2-е изд. — М.: Юридическая литература, 1989.
60. Уайт Л. А, Понятие культуры // Антология исследований культуры. Т. 1. Интерпретации культуры. — СПб., 1997.
61. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990.
62. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. — М., 1992.
63. Фромм Э. Человек для самого себя // Психоанализ и этика / Э. Фромм. — М., 1993.

64. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности /Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.,1991.
65. Ходырева Я. В. Психологические факторы здоровья // Актуальные проблемы практической психологии. — СПб., 1992.
66. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. — СПб., 1997.
67. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. — М., 1993.
68. Шабалина В. В. Зависимое поведение школьников. — СПб., 2001.
69. Школа без наркотиков / Под ред. Л. М. Шипицина, Е. И. Казакова. — СПб.: Образование—культура, 1999.
70. Штерн Д. Фундаментальные аспекты лечения родителей и детей: общность разных подходов // Мать дитя, клиницист: новое в психоаналитической терапии. - М., 1994. - С. 13-23.
71. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. — М., 1993.
72. Юнг К. Г. Психологические типы / Пер. с нем. — М.: Университетская книга, 1996.
73. Юнг К. Г. Структура психики и проблема индивидуации. — М., 1996.

#### *Допоміжна:*

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — М.: ФиС, 1987.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания// Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — №
4. Валеология человека. Здоровье — любовь — красота: В 5 т. Т. 3. Физическое и психическое здоровье. — СПб.: Петроградский и К<sup>о</sup>; Минск: Оракул, 1996.
5. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. — Киев: Здоров'я, 1991.
6. Волков В. Ю., Ланев Ю. С, Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Подобщ. ред. Д. Н. Давиденко. —СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
7. Воловин В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. — М.:Мысль, 1983.
8. Дерябо С, Ясвин В. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: методика измерения // Директор школы. — 1999. — № 2. — С. 7—16.
9. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики. Экспериментальная и прикладная психология. — СПб., 1995. — № 14. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья/ Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2000.
10. Лебович С. Взаимоотношения «родители—дети» как объект терапии //Мать, дитя, клиницист: новое в психоаналитической терапии. — М., 1994.С. 66-77.
11. Личко А. Е. Психология отношений как теоретическая концепция в медицинской психологии и психотерапии // Журнал невропатологии и психиатрии - 1977. - № 2. - С. 1883-1888.

