



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
по «Основам психологии здоровья»  
для студентов  
2 курса медико-профилактического факультета**

Студента (ки) 2 курса  
медико-  
профилактического  
факультета

Ф.И.О.

---

Время курации:

с «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Группа № \_\_\_\_\_

по «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Преподаватель

Ф.И.О.

---

г. Краснодар 2020 г.

УДК 61.378:17:057.875  
ББК 53.57  
Т 37

Составители:

Бойко Е.О., д.м.н. зав.кафедрой психиатрии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России  
Зайцева О.Г., к.м.н. доцент кафедры психиатрии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России  
Ложникова Л.Е., к.м.н. доцент кафедры психиатрии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России

Под редакцией Бойко Е.О.

Рецензенты:

Зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин  
и эпидемиологии  
ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России  
к.м.н., доцент

О.В. Киек

Профессор кафедры  
фундаментальной и клинической биохимии  
ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России  
д. пед. н.

Т.Н. Литвинова

Рабочая тетрадь для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по «Основам психологии здоровья»: Краснодар, ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2020 – 65 стр.

Рабочая тетрадь для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по «Основам психологии здоровья» для студентов 2 курса медико-профилактического факультета по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело составлена на основании ФГОС-3++ ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 15 июня 2017 г. № 552, Профессионального стандарта «Специалист в области медико-профилактического дела», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «25» «июня» 2015 г., № 399н, и учебного плана специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

Рекомендованы к печати ЦМС ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России  
протокол № 11 от 29.06.2020 г.

УДК 61.378:17:057.875 ББК 53.57  
Бойко Е.О., Зайцева О.Г., Ложникова Л.Е.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
Занятие № 1	6
Занятие № 2	9
Занятие № 3	13
Занятие № 4	16
Занятие № 5	19
Занятие № 6	22
Занятие № 7	25
Занятие № 8	28
Занятие № 9	33
Занятие № 10	35
Занятие № 11	38
Занятие № 12	41
Занятие № 13	46
Занятие № 14	50
Занятие № 15	53
Занятие № 16	56
Занятие № 17	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	63
БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ:	64
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ	64

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебными планами преподавание дисциплины «Основы психологии здоровья» предусматривается в 3 семестре для студентов 2 курса медико-профилактического факультета в объеме 72 часов: 14 лекций, 34 часов практических занятий и 24 часов самостоятельной работы студентов.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Основы психологии здоровья» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС).

Цели рабочей тетради для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по «Основам психологии здоровья»: сформировать у студентов, умения и навыки самостоятельной работы на основе теоретического курса, навыки формирования установок, направленных на здоровый образ жизни.

Данное пособие включает тематику практических занятий по основам психологии здоровья, целевые вопросы для самостоятельной подготовки к практическим занятиям, которые сформулированы на основе теоретического курса по дисциплине и акцентированы согласно профильности факультета, ситуационные задачи, раздел заметки по каждому занятию, перечень вопросов и тестов по каждому из разделов основ психологии здоровья.

Перечень универсальных компетенций (знаний и умений), которыми должен овладеть студент на каждом занятии дает установку студенту для активного обучения: **УК-1** способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий; **УК-6** Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

Студент должен получить представление: о творческой и исследовательской деятельности по решению новых проблем; о социально-оценочной деятельности.

Студент должен знать: теоретический объем материала к каждому практическому занятию.

Студент должен уметь: на основе теоретических знаний самостоятельно найти конструктивное решение поставленной задачи.

## ВВЕДЕНИЕ

Преподавание дисциплины «Основы психологии здоровья» проводится с учётом уже имеющихся у студента знаний психологии и педагогики, философии и биоэтики.

Самостоятельная работа студентов (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью, которая предназначена не только для овладения дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения.

Методы обучения предполагают реализацию следующих принципов: динамичности, субъективности, целостности, критериальности оценивания результатов.

Организация самостоятельной работы студентов и ее методическое сопровождение подразумевает подготовку к занятиям, текущему, промежуточному контролю и включает работу с учебной, справочной, методической литературой, Интернет-ресурсами, лекционным материалом. Формирующиеся умения и навыки позволяют реализовать алгоритм эффективной деятельности. В рамках компетентного подхода для проведения занятий используются активные и интерактивные формы, например, разбор и решение конкретных ситуационных задач, «кейс-метод». Обучение студентов способствует воспитанию у них навыков общения с больным с учетом этико-деонтологических особенностей патологии и пациентов. Самостоятельная работа способствует формированию нравственного поведения, аккуратности, дисциплинированности.

В числе методов и приемов стимулирования мотивов и познавательных интересов на занятиях формируется понимание смысла и позитивное отношение к осуществляемой деятельности, уверенность в своих силах. На клинических практических занятиях теоретические знания содержатся в виде систематизированной информации, необходимой для осознанного формирования практических навыков.

Таким образом, % интерактивных занятий от объема аудиторных занятий составляет не менее 15 %. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

- разбор и решение конкретных клинических ситуационных задач;
- «кейс-метод», содержащий кейс-задания с практико-ориентированных задачами, для самостоятельного решения которых необходимы знания и умения предшествующих и преподаваемой дисциплины.

## Занятие № 1

**ТЕМА:** Современные подходы к определению здоровья. Основные направления дисциплины «Основы психологии здоровья».

**ЦЕЛЬ:** изучить предмет, задачи, основные направления и подходы к определению здоровья.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Определение здоровья. Определение понятия «здоровье» (Всемирная организация здравоохранения).
2. История развития идей о здоровье
3. Философские и психологические подходы к понятию здоровья. Ранние исследования здоровья в философии, медицине, психиатрии, педагогике.
4. Интегративные модели здоровья.
5. Анализ адаптационных и гуманистических подходов к здоровью.
6. Культурно-исторические подходы к здоровью.
7. Социально-демографические факторы здоровья.
8. Психологические факторы риска здоровья современного человека.
9. Психоаналитические подходы к изучению здоровья.
10. Отечественные психологические подходы к изучению здоровья.

### Дать определение основным терминам по теме:

Понятие здоровья, нормы и патологии в психологии здоровья-

---



---



---



---



---



---



---

История развития идей о:  
здоровье -

---



---



---



---



---

---

---

психологии здоровья -

---

---

---

---

---

---

---

---

Основные направления дисциплины «Основы психологии здоровья» -

---

---

---

---

---

---

---

---

Адаптационные и гуманистические подходы к здоровью -

---

---

---

---

---

---

---

---

Культурно-исторические подходы к здоровью –

---

---

---

---

---

---

---

---

Социально-демографические факторы здоровья –

---

---

---

---

---

---

---

---

Психологические факторы риска здоровья современного человека –

---

---

---

---

---

Психоаналитические подходы к изучению здоровья –

---

---

---

---

---

Отечественные психологические подходы к изучению здоровья –

**Тестовый контроль:**

1. Объектом психологии здоровья является:

- А) профилактика болезней;
- Б) «здоровая личность»;
- В) здоровый образ жизни;
- Г) больной;

2. К частным областям сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья относятся все, кроме:

- А) психопатология;
- Б) профилактическая наркология;
- В) обучение здоровью;
- Г) семейное здоровье;

3. К основным задачам психологии здоровья как научной дисциплины относятся:

- А) исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;



- Б) исследование факторов здорового образа, жизни, направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- В) разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
- Г) относятся все перечисленные.

4. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

- А) зависимые;
- б) независимые;
- В) передающие;
- г) мотиваторы.

5. «Психология отношений» как концепция зародилась в начале XX века, кто задал её первые штрихи?

- А) П. Экманом и В. Фризенном;
- Б) Е. Джонс;
- В) Д. Эфроном;
- Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк;

### Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

### Занятие № 2

**ТЕМА:** Определение психологии здоровья и задачи исследования.

**ЦЕЛЬ:** изучить определение психологии здоровья и задачи исследования.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Определение психологии здоровья
2. Представление о психологии здоровья как науке о психологических причинах здоровья, средствах и методах его сохранения, укрепления и

развития

3. Задачи исследования психологии здоровья: определение базисных понятий психологии здоровья; исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья; разработка методов диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья.

4. История развития зарубежной психологии здоровья.

5. История развития отечественной психологии здоровья.

6. Психология здоровья и валеология.

7. Психология здоровья и санология.

8. Изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью;

9. Формирование внутренней картины здоровья;

10. Психологические механизмы здорового поведения

**Дать определение основным терминам по теме:**

Психологии здоровья -

---

---

---

---

---

Задачи исследования психологии здоровья -

---

---

---

---

История развития зарубежной психологии здоровья -

---

---

---

---

История развития отечественной психологии здоровья -

---

---

---

---

Психология здоровья и валеология -

---

---

---

---

Психология здоровья и санология -

---

---

---

---

Факторы, влияющие на отношение к здоровью

---

---

---

---

Внутренняя картина здоровья

---

---

---

---

Психологические механизмы здорового поведения

---

---

---

---

**Тестовый контроль:**

1. Одним из первых, тему психического здоровья формулирует уже в самом начале своей творческой деятельности российский учёный:  
А) Бехтерев В.М.;  
Б) Ананьев Б.Г.;  
В) Выготский Л.С.;  
Г) Теплов Б. Г.
3. К какому времени можно отнести «новый подъём» интереса в отечественной науке к психологии здоровья?



### Занятие № 3

**ТЕМА:** Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье.

**ЦЕЛЬ:** изучить взаимосвязь психологии здоровья с другими науками, историю развития идей о здоровье.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками: эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология, медицинская психология и др.

2. История развития идей о здоровье.

3. Представлению о здоровье, как о многомерном феномене.

4. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья.

5. Различные модели и способы описания и определения здоровья: медицинская, биомедицинская, биосоциальная, ценностно-социальная.

6. Подходы к пониманию здоровья: нормальная функция организма на всех уровнях его организации; динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой; способность к полноценному выполнению основных социальных функций; способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений; полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил.

7. Идея системности в толковании понятия здоровья (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ананьев и др.

8. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

9. Критерии психического и социального здоровья (Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков): причинная обусловленность психических явлений, их необходимость, упорядоченность.

10. Виды здоровья: психическое, физическое и социальное здоровье. Основные понятия, взаимосвязи.

#### Дать определение основным терминам по теме:

Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками -

---



---



---



---

История развития идей о здоровье -

---

---

---

---

Здоровье, как многомерный феномен -

---

---

---

---

Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья:

---

---

---

---

---

Модели здоровья –

---

---

---

---

---

Способы описания здоровья -

---

---

---

---

Подходы к пониманию здоровья

---

---

---

---

Идея системности в толковании понятия здоровья

---

---

---

---

Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни

---

---

---

---

Критерии психического и социального здоровья

---

---

---

---

Виды здоровья: психическое, физическое и социальное здоровье

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Тестовый контроль:**

1. Здоровье — это:

А) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга;

Б) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации;

В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений;

Г) стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке;

2. Что из перечисленного является моделями здоровья:

А) Медицинская модель;

Б) Стохастическая модель;

В) Биосоциальная модель;

Г) Кибернетическая модель;

3. Система отношения к здоровью содержит такие основные компоненты, как (отметить лишний):

- А) когнитивный;
- Б) социальный;
- В) поведенческий;
- Г) эмоциональный.

4. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся:

- А) гендер;
- Б) возраст;
- в) артериальное давление;
- г) профессия.

5. К методам исследования в психологии относятся все, за исключением одного:

- А) патопсихологическое исследование;
- Б) клиническое интервьюирование;
- В) нейропсихологическое исследование;
- Г) тестирование индивидуально-психологических особенностей;
- Д) амитал-кофеиновое растормаживание;

#### Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

#### Занятие № 4

**ТЕМА:** Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.

**ЦЕЛЬ:** изучить здоровье человека, как предмет комплексного междисциплинарного исследования.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Здоровье человека, как предмет комплексного междисциплинарного подхода.
2. Связь психологии здоровья с другими психологическими отраслями.



3. Связь психологии здоровья с другими отраслями медицины.
4. Связь психологии здоровья с другими гуманитарными дисциплинами.
5. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

**Дать определение основным терминам по теме:**

Комплексный междисциплинарный подход в оценке психологии здоровья

---

---

---

---

Связь психологии здоровья с другими психологическими отраслями:

---

---

---

---

Связь психологии здоровья с другими отраслями медицины-

---

---

---

---

Связь психологии здоровья с другими гуманитарными дисциплинами-

---

---

---

---

Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни

---

---

---

---

---

---

### Тестовый контроль:

1. Что такое здоровое общество:

- А) это не эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество;
- Б) это постиндустриальное общество;
- В) это первобытно - общинное общество;
- Г) это эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество;

2. В популяционном плане «социальность» болезни не заключается:

- А) в уровне распространенности конкретной болезни («нозоса») в популяции или каких-либо ее частях;
- Б) во влиянии частоты контактов между составляющими популяцию особями на распространение в популяции контагиозных (инфекционных) заболеваний;
- В) в возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека;
- Г) в воздействии характеристик природного ареала (территории, занимаемой популяцией) на подверженность популяции тем или иным заболеваниям;

3. Первая в России кафедра социальной гигиены была основана в Петербургском психоневрологическом институте в каком году:

- А) 1913;
- В) 1911;
- Б) 1930;
- Г) 1933 ;

4. Какой из критериев деления на группы не используется в социологии при анализе здоровья группы:

- А) Образовательный статус;
- В) Материальное благосостояние;
- Б) Личностные черты;
- Г) Принадлежность к определённому полу;

5. Разделы мед.психологии, связанные с психологией здоровья:

- А) психология больного;
- Б) психология лечебного взаимодействия;
- В) патопсихология;
- Г) психология индивидуальных различий;
- Д) все перечисленное;

## Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Занятие № 5

**ТЕМА:** Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья.

**ЦЕЛЬ:** изучить основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Методы и методики диагностики психологического здоровья.
2. Подходы к исследованию здоровья в психологии.
3. Определение психологического здоровья в зарубежной психологии: гуманистическое и экзистенциальное направления (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Эллис, Э.Фромм и др.).
4. Определение психологического здоровья в отечественной психологии: адаптационный подход (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров и др.), теория баланса (Р. Ассаджולי, С. Фрайберг, Н.Г., Гаранян, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева и др.), теория духовного здоровья (Г.И. Чижакова и др.).
5. Обобщенная модель психологического здоровья В.И. Слободчикова (аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты).

**Дать определение основным терминам по теме:**

Методы и методики диагностики психологического здоровья-

---

---

---

---

---

---

---

Подходы к исследованию здоровья в психологии-

---

---

---

---

---

---

---

Определение психологического здоровья в зарубежной психологии:

---

---

---

---

---

---

---

Определение психологического здоровья в отечественной психологии;

---

---

---

---

---

---

---

Обобщенная модель психологического здоровья В.И. Слободчикова –

**Тестовый контроль:**

1. Разделами мед.психологии, связанными с психологией здоровья являются:

А) психология больного;

Б) психология лечебного взаимодействия;

- В) психологическое консультирование, психокоррекция, психотерапия;
- Г) психология индивидуальных различий;
- Д) все перечисленное;

2. Психологическое исследование включает:

- А) формулировку проблемы;
- Б) выдвижение гипотезы;
- В) проверку гипотезы;
- Г) интерпретацию результатов;
- Д) все перечисленное;

3. Методы воздействия в процессе интервьюирования в психологии, кроме:

- А) интерпретация;
- Б) директива (указание);
- В) совет (информация);
- Г) обратная связь;
- Д) гипноз;

4. Основными положениями концепции личности Олпорта являются:

- А) "личность дышит, движется биологическими потребностями";
- Б) действиями человека владеет духовное начало;
- В) "черты" ("набор черт");

5. Основными положениями концепции личности Маслоу являются все перечисленные, кроме:

- А) непрерывного стремления человека к самовыражению;
- Б) человек и животное изначально добры;
- В) человек обязан быть тем, чем он может стать;
- Г) потребности в самоактуализации у невротиков не возникает;
- Д) оздоровление общества -укрощение агрессии и либидо;

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Занятие № 6

**ТЕМА:** Различные модели и способы описания и определения психического здоровья.

**ЦЕЛЬ:** разобрать различные модели и способы описания и определения психического здоровья.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья в отечественной и зарубежной психологической практике.
2. Определение психического здоровья Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
3. Методы оценки психического здоровья.
4. Подходы к соотношению понятий психического и психологического здоровья.
5. Характеристики и критерии оценки психического здоровья.
6. Уровни психического здоровья личности (по Б.С. Братусю).

### Дать определение основным терминам по теме:

Различные модели и способы описания и определения психического здоровья в отечественной психологической практике

---



---



---



---



---

Различные модели и способы описания и определения психического здоровья в зарубежной психологической практике

---



---



---



---



---

Определение психического здоровья Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

---



---



---

---

---

Методы оценки психического здоровья

---

---

---

---

---

Подходы к соотношению понятий психического и психологического здоровья

---

---

---

---

---

Характеристики и критерии оценки психического здоровья

---

---

---

---

---

Уровни психического здоровья личности (по Б.С. Братусю)

---

---

---

---

---

**Тестовый контроль:**

1. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

- А) зависимые;
- Б) независимые;
- В) передающие;
- Г) мотиваторы.

2. Олпорт выделяет следующие черты, свойственные здоровой личности:

- А) постоянный процесс индивидуализации;
- Б) всякого рода "меры защиты";
- В) вытеснение;
- Г) проекция;
- Д) сублимация;

3. К составляющим психологической устойчивости относится:

- А) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов;
- Б) относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
- В) развитая волевая регуляция;
- Г) все перечисленные.

4. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:

- А) анорексия;
- Б) алекситимия;
- В) алексия;
- Г) афазия;

5. К принципам интервьюирования в психологии относится все, за исключением:

- А) алгоритмизованность;
- Б) доступность;
- В) беспристрастность;
- Г) стереотипность;
- Д) проверяемость;

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Занятие № 7

**ТЕМА:** Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека

**ЦЕЛЬ:** разобрать влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Описание внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье человека в работах отечественных ученых.
2. Влияние биологических факторов на здоровье человека.
3. Влияние социально-психологических факторов на здоровье человека.
4. Микро- и макросоциальные факторы и прочих поведенческие факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Влияние внутренних факторов (индивидуальные психологические особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуальные особенности).

### Дать определение основным терминам по теме:

Описание внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье человека в работах отечественных ученых

---

---

---

---

---

Влияние биологических факторов на здоровье человека

---

---

---

---

---

---

---

---

Влияние социально-психологических (микро- и макросоциальных) факторов на здоровье человека.

---

---

---

---

---

Влияние социально-психологических (прочих поведенческих) факторов на здоровье человека.

---

---

---

---

---

Влияние внутренних факторов (индивидуальные психологические особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуальные особенности).

---

---

---

---

---

### **Тестовый контроль:**

1. В понятии об акцентуированных личностях верно все перечисленное, кроме:

- А) утрирования определенных черт характера, не доходящих до степени уродства, как при психопатии;
- Б) выраженности до степени, нарушающей социальную адаптацию;
- В) черт, которые проявляются не везде и не всегда, а только при определенных условиях;
- Г) подразделения на явную и скрытую степень акцентуации;
- Д) парциальности, а не тотальности охваченности личности;

2. Среди этиологических факторов аддиктивного поведения социальной природы различают:

- А) некоторые особенности воспитания и семейного положения;
- Б) невротизирующие действия, связанные с обучением;
- В) особенности родительской семьи;
- Г) все перечисленные;
- Д) ничего из перечисленного;

3. Психологическим антиподом аддиктивной личности выступает:

- А) гармоничный человек;

- Б) обыватель;
- В) человек с гиперспособностями;
- Г) преступник;
- Д) психически больной;

4. Для личностей с различными формами аддиктивного поведения характерны:

- А) зависимость;
- Б) стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- В) скрытый комплекс неполноценности;
- Г) сниженная переносимость повседневных трудностей, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- Д) все перечисленное верно;

5. Из факторов среды, влияющих на приобщение подростков к приему алкоголя, имеют значение все перечисленные, за исключением:

- А) примеров сверстников, употребляющих алкогольные напитки;
- Б) нормы поведения родителей и их отношения к алкоголю;
- В) примера родителей, употребляющих спиртные напитки;
- Г) недостатков в организации школьного обучения;
- Д) многодетности семьи;

### **Ситуационные задачи:**

1. У подростка, систематически злоупотребляющего алкоголем, появилась эмоциональная лабильность, частые вспышки раздражения, склонность к агрессивным поступкам, отсутствует чувство раскаяния, требователен к окружающим, не учитывает мнения других. Данные изменения характера свойственны эксплозивному типу.

Выберите один из 2 вариантов ответа:

- 1) Да
- 2) Нет

2. Подросток, 14 лет, отличается чрезмерной чувствительностью к неудачам, подозрительностью, поиском тайного, угрожающего смысла в поступках окружающих, склонен к мистическому и иррациональному познанию действительности. К какому типу акцентуаций характера относятся данные особенности поведения?

Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) истероидный
- 2) шизоидный
- 3) паранойяльный

- 4) эпилептоидный
- 5) психастенический

3. Подросток замкнутый, малообщительный, не способен переживать яркие эмоции, эмоционально холоден по отношению к близким, не способен к эмпатическим отношениям, погружен в мир собственных фантазий. К какому типу акцентуаций характера относятся данные особенности поведения?

Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) шизоидный
- 2) истероидный
- 3) эпилептоидный
- 4) лабильный
- 5) психастенический

Для заметок

---



---



---



---



---



---



---



---

### Занятие № 8

**ТЕМА:** Значимость влияния социального фактора на здоровье человека. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности личности, потребности, пол, возраст, интеллектуальные особенности).

**ЦЕЛЬ:** изучить значимость влияния социального фактора на здоровье человека. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности личности, потребности, пол, возраст, интеллектуальные особенности).

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Значимость влияния социального фактора на здоровье человека.
2. Понятие микро- и макросоциальных факторов, влияющих на здоровье человека
3. Влияние внутренних факторов на здоровье человека.
4. Индивидуальные особенности личности, влияющие на здоровье.
5. Виды потребностей человека и их влияние на здоровье.

6. Гендерные особенности и их влияние на здоровье.
7. Возрастные особенности и их влияние на здоровье.
8. Интеллектуальные особенности и их влияние на здоровье.
9. Понятие педагогической, психологической, педиатрической классификаций.
10. Понятие возрастных кризов и их влияние на здоровье человека.

**Дать определение основным терминам по теме:**

Влияния социальных факторов на здоровье человека

---

---

---

---

---

Понятие микро- и макросоциальных факторов, влияющих на здоровье человека

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Индивидуальные особенности личности, влияющие на здоровье

---

---

---

---

---

Виды потребностей человека и их влияние на здоровье

---

---

---

---

---

Гендерные особенности и их влияние на здоровье

---

---

---

---

---

Возрастные особенности и их влияние на здоровье

---

---

---

---

---

Интеллектуальные особенности и их влияние на здоровье

---

---

---

---

---

Понятие педагогической, психологической, педиатрической классификаций

---

---

---

---

---

Понятие возрастных кризов и их влияние на здоровье человека- это

---

---

---

---

---

**Тестовый контроль:**

1. Развитие ребенка в условиях воспитания по типу «золушки» формирует:
- А) эгоцентризм и капризность;
  - Б) стремление к подчинению себе окружающих, высокомерие;
  - В) жажду открытого признания своих достоинств окружающими людьми;
  - Г) изворотливость, лживость, двуличность, лицемерие, завистливость;

Д) замкнутость склонность к патологическому фантазированию, не доверчивость;

2. Жажда острых ощущений характерна для:

- А) делинквентного поведения;
- Б) криминального поведения;
- В) патохарактерологического поведения;
- Г) аддиктивного поведения;
- Д) психопатологического поведения;

3. Сниженная переносимость повседневных трудностей, наряду с хорошей переносимостью кризисов характерна:

- А) криминального поведения;
- Б) делинквентного поведения;
- В) аддиктивного поведения;
- Г) патохарактерологического поведения;
- Д) психопатологического;

4. Цель парасуицидального аддиктивного поведения:

- А) безболезненно уйти из жизни;
- Б) привлечение к себе внимания;
- В) уйти из жизни тайно;
- Г) вывести себя из состояния скуки и безэмоциональности;
- Д) уйти из жизни на благо человечества;

5. Увлеченность подростков азартными играми называется:

- А) фетишизмом;
- Б) гемблингом;
- В) картингом;
- Г) трудоголизмом;
- Д) шопоголизмом;

### **Ситуационные задачи:**

1. Подросток большую часть времени проводит в тренажерном зале в ущерб другим видам деятельности, пропускает занятия в школе. Данные психологические особенности характерны для сверхценных психологических увлечений. Определите клиническую форму.

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) трудоголизм

- 2) гемблинг
- 3) спортивный фанатизм

2. Подросток 13 лет. Замкнутый, малообщительный. Любит сказки, мифы, представляет себя главным героем своих фантазий. Определите тип "бегства" от реальности.

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) "бегство" в тело
- 2) "бегство" в контакты или одиночество
- 3) "бегство" в работу
- 4) "бегство" в фантазии

3. Федор С, 13 лет. Рос замкнутым, необщительным, считал, что его никто не понимает. В школе имел одного друга. К контактам со сверстниками не стремился. Увлёкся фильмами фантастического содержания, начал много читать книг в стиле «фэнтези», обклеил комнату постерами с изображением рыцарей, драконов. Придумал себе «ник» и требовал от всех, чтобы его называли именно так, а не по имени. Определите тип "бегства" от реальности.

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) "бегство" в тело
- 2) "бегство" в контакты или одиночество
- 3) "бегство" в работу
- 4) "бегство" в фантазии

4. Девушка 14 лет страдает от повторяющихся приступов переедания, чрезмерно озабочена контролем веса тела. При этом отмечается амбивалентное отношение к пище: желание есть большое количество пищи сочетается с негативным отношением к себе и своей "слабости". Охарактеризуйте основные диагностические критерии нервной анорексии.

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) снижение массы тела на 15% и более
- 2) желание поедать несъедобные предметы
- 3) искажение образа своего тела в виде страха перед ожирением
- 4) намеренное избегание пищи, способной вызвать увеличение массы тела
- 5) желание потреблять пищу в определенное время

5. Становление незрелой личности у детей и подростков в патологическом, аномальном направлении под влиянием хронических патогенных воздействий отрицательных социально-психологических факторов, это:



Выберите один из 5 вариантов ответа:

- 1) психопатия
- 2) патохарактерологическая реакция
- 3) психогенное патологическое формирование личности
- 4) акцентуация характера
- 5) гармоничное развитие

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Занятие № 9**

**ТЕМА:** Функции, критерии и компоненты здоровья.

**ЦЕЛЬ:** изучить функции, критерии и компоненты здоровья.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:**

1. Функции здоровья человека.
2. Критерии оценки здоровья человека.
3. Компоненты здоровья человека.
4. Мультидисциплинарные подходы в оценке здоровья человека.

**Дать определение основным терминам по теме:**

Функции здоровья человека

---

---

---

---

---

Критерии оценки здоровья человека

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Компоненты здоровья человека

---

---

---

---

---

Мультидисциплинарные подходы в оценке здоровья человека:

---

---

---

---

---

**Тестовый контроль:**

1. Метод наблюдения позволяет выявить:

- А) диссимуляцию;
- Б) изменение психического состояния больного;
- В) возможность агрессивных действий;
- Г) все перечисленное;
- Д) ничего из перечисленного;

2. Генетические методы исследования больных используются:

- А) для диагностики заболеваний;
- Б) для определения прогноза заболеваний;
- В) для определения степени риска заболеваний у потомства;
- Г) для всего перечисленного;
- Д) ни для чего из перечисленного;

3. Катамнез содержит описание:

- А) всей истории жизни и заболевания;
- Б) жизни и проявлений болезни за последние 5 лет;

В) жизни и проявлений болезни, начиная с момента выписки из любого стационара;

Г) жизни и проявлений болезни, начиная с момента первого поступления;

4. Субъективное отношение к болезни называется:

А) алекситимией;

Б) внутренней картиной болезни;

В) ипохондрией;

Г) рефлексией;

Д) эгоцентризмом;

5. К методам исследования в психологии здоровья относятся все, за исключением одного:

А) патопсихологическое исследование;

Б) клиническое интервьюирование;

В) нейропсихологическое исследование;

Г) тестирование индивидуально-психологических особенностей;

Д) гипнотическое воздействие;

#### Для заметок

---

---

---

---

#### Занятие № 10

**ТЕМА:** Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения.

**ЦЕЛЬ:** Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения.

2. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.

3. Стресс, эустресс и дистресс, их влияние на здоровье человека.

4. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания со стрессом.

5. Опросники отношения к здоровью.
6. Цели и задачи здоровье-сберегающих программ и технологий: рекомендации и мероприятия.
7. Виды стрессоров. Эмоциональные, физиологические и поведенческие стрессовые реакции.
8. Возможные психологические последствия стресса.
9. Стрессоустойчивость как фактор профилактики стрессов.
10. Составляющие психологической устойчивости к стрессам

**Дать определение основным терминам по теме:**

Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения.

---

---

---

---

---

Понятие стресса

---

---

---

---

---

---

---

---

Понятие дистресса

---

---

---

---

---

Их влияние на здоровье человека

---

---

---

---

---

Опросники отношения к здоровью, как методы оценки здоровья человека

---

---

---

---

---

Цели и задачи здоровье-сберегающих программ и технологий это

---

---

---

---

---

### **Тестовый контроль:**

1. К составляющим психологической устойчивости относится:

- А) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов;
- Б) относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
- В) развитая волевая регуляция;
- Г) все перечисленные.

2. К основным стадиям стресса не относится:

- А) стадия напряжения;
- Б) стадия тревоги;
- В) стадия резистентности;
- Г) стадия истощения.

3. Что не относится к составляющим психологической устойчивости личности:

- А) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых);
- Б) следования правилам приличия;
- В) развитая волевая регуляция;
- Г) относительная (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;

#### 4. Уравновешенность:

А) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого;

Б) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией;

В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях;

Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды;

5. Расстройства, возникающие вследствие складывающейся психогенно-актуальной для большого числа людей социально-экономической и политической ситуацией, обозначаются:

А) социально-стрессовыми психическими расстройствами;

Б) макросоциальными стрессовыми расстройствами;

В) посттравматическим стрессовым расстройством;

Г) невротическими расстройствами;

Д) личностными девиациями;

#### Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Занятие № 11

**ТЕМА:** Идеи системности толкования понятия здоровья

**ЦЕЛЬ:** изучить идеи системности толкования понятия здоровья.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:**

1. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.
2. Описания психологического здоровья в различных теориях личности.
3. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
4. Значение здоровья и подходы к его определению.
5. Идея системности в толковании понятия здоровья (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ананьев и др.).
6. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
7. Критерии психического и социального здоровья.
8. Исследование представлений о критериях здоровья.
9. Социальные изменения и здоровье общества.
10. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

**Дать определение основным терминам по теме:**

Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья

---

---

---

---

---

Описания психологического здоровья в различных теориях личности

---

---

---

---

---

---

---

---

Социальное здоровье:

---

---

---

---

---

Социальная структура и здоровье:

---

---

---

---

---

Социальные изменения и их влияние на здоровье общества

---

---

---

---

---

Взаимосвязь психологии здоровья и социальной психологии

---

---

---

---

---

**Тестовый контроль:**

1. Конечной целью всех душевных стремлений является все перечисленное, кроме (А.Адлер):

- А) агрессии;
- Б) уравнищенности;
- В) безопасности;
- Г) приспособления;
- Д) целостности;

2. Все душевные феномены в целом определяются стремлением (А.Адлер):

- А) к нравственным поступкам;
- Б) к разрушению, агрессии;
- В) к эротическим переживаниям;
- Г) к превосходству;
- Д) к обучению менее сильного;

3. Развитие общественного чувства происходит в следующих основных жизненных сферах (А.Адлер):

- А) любви и продуктивной деятельности;



- Б) справедливой авторитарной строгости к людям;
- В) отношения "Я" к "Ты";
- Г) отношения "Я" к "Я";
- Д) правильно А) и в)

4. Развитию общественного чувства особенно способствует (А.Адлер):

- А) сильное чувство неполноценности;
- Б) стремление к безграничной личной власти, непомерное тщеславие;
- В) страх собственного поражения в сексуальных отношениях;
- Г) болезненные нравственно-этические переживания;
- Д) правильного ответа нет;

5. Индустриальному обществу присуще все перечисленное, за исключением (Э.Фромм):

- А) тяготения, любви к живой природе, к старине;
- Б) тяготению ко всему механическому, безжизненному;
- В) желания разрушать;
- Г) презрения к природе;

#### Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Занятие № 12

**ТЕМА:** Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное.

**ЦЕЛЬ:** изучить уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Понятие физического здоровья.
2. Характеристики и критерии оценки физического здоровья.

3. Качество жизни, образ жизни, индивидуальные свойства, самочувствие, отсутствие заболеваний.
4. Подходы к соотношению понятий психического и психологического здоровья (И.В. Дубровина, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков и др.).
5. Понятие психического здоровья.
6. Характеристики и критерии оценки психического здоровья. Критерии, выделяемые Всемирной организацией здравоохранения.
7. Уровни психического здоровья личности (по Б.С. Братусю).
8. Социальное и профессиональное здоровье.
9. Профилактика неблагополучия в сфере физического, психического и психологического здоровья.
10. Принципы и требования к составлению программ коррекции здоровья.

**Дать определение основным терминам по теме:**

Понятие физического здоровья

---

---

---

---

---

Характеристики и критерии оценки физического здоровья

---

---

---

---

---

---

---

---

Понятие качество жизни, образ жизни, индивидуальные свойства, самочувствие, отсутствие заболеваний

---

---

---

---

---

Подходы к соотношению понятий психического и психологического здоровья:

---

---

---

---

Понятие психического здоровья

---

---

---

---

Характеристики и критерии оценки психического здоровья

---

---

---

---

Уровни психического здоровья личности

---

---

---

---

Социальное здоровье

---

---

---

---

Профессиональное здоровье

---

---

---

---

Профилактика неблагополучия в сфере физического, психического и психологического здоровья

---

---

---

---

Принципы и требования к составлению программ коррекции здоровья.

---

---

---

---

---

Первичная психопрофилактика-

---

---

---

---

---

Вторичная психопрофилактика –

---

---

---

---

---

Третичная психопрофилактика–

---

---

---

---

---

Психогигиена–

---

---

---

---

---

### Тестовый контроль:

1. Все условия деятельности, в зависимости от выраженности угрозы для жизни человека, можно разделить на категории (отметить неправильный вариант):

- А) обычные;
- Б) аномальные;
- В) особые;
- Г) экстремальные.

2. Что такое физическое здоровье:

- А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений;
- В) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга;
- Г) важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы.

3. Чем, в целом, обусловлено физическое здоровье:

- А) Способностью организма к саморегуляции
- Б) Тем, что организм является системой;
- В) Чертами личности человека;
- Г) Вредными привычками человека;

4. К факторам физического здоровья относятся следующие факторы:

- А) уровень физического развития;
- Б) личностные черты человека;
- В) собственный тип темперамента;
- Г) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

5. Кто из этих учёных занимался проблемами классификации критериев психического и социального здоровья:

- А) Дж. Сальзера;
- Б) А. Эллис;
- В) Р. Бергласа;

Г) Ф. Розенблатт

### Для заметок

---

---

---

---

---

---

#### Занятие № 13

**ТЕМА:** Оценка и самооценка здоровья

**ЦЕЛЬ:** изучить методы оценки и самооценки здоровья.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья. Опросники качества жизни.
2. Опросники самочувствия, активности, настроения. Диагностика индивидуальных свойств (тесты для определения типа темперамента).
3. Методы и методики диагностики психического здоровья.
4. Тесты общих и специальных способностей.
5. Опросники акцентуаций и клинических типов личности.
6. Опросники и анкеты отклоняющегося поведения.
7. Опросники эмоциональных нарушений.
8. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений.
9. Методы и методики диагностики психологического здоровья.
10. Опросники социально-психологической адаптации, самооценки и самоотношения, эмоционального благополучия, локуса контроля, стратегий стресс-копинга.

#### Дать определение основным терминам по теме:

Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья

---

---

---

---

---

### Опросники качества жизни

---

---

---

### Опросники самочувствия, активности, настроения

---

---

---

---

---

---

### Методы и методики диагностики психического здоровья

---

---

---

---

---

### Диагностика индивидуальных свойств (тесты для определения типа темперамента)

---

---

---

---

---

### Тесты общих и специальных способностей

---

---

---

---

---

### Опросники акцентуаций и клинических типов личности

---

---

---

---

---

### Опросники и анкеты отклоняющегося поведения

---

---

---

---

---

### Опросники эмоциональных нарушений

---

---

---

---

---

### Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений

---

---

---

---

---

### Методы и методики диагностики психологического здоровья

---

---

---

---

---

### **Тестовый контроль:**

1. Тематический апперцепционный тест выявляет все перечисленное, за исключением:

- А) способности к воображению, фантазии;
- Б) стойкости внимания и богатства памяти;
- В) особенности эмоциональности;
- Г) особенности осмысления;

2. Тест "незаконченных предложений":

- А) одна из вербальных проективных методик;
- Б) тест, способный выявить мотивы, потребности личности;



- В) тест, способный выявить отношение к отцу;
- Г) все перечисленное

3. Согласно функциональной психологии, разработанной Люшером, синий цвет, выбранный пациентом как самый ему приятный, раскрывает его состояние:

- А) напряжения;
- Б) покоя, удовлетворения;
- В) возбуждения, активности;
- Г) разрядки;
- Д) изменчивости, оригинальности;

4. К самым известным экспериментально-психологическим методам, методикам исследования мышления относятся все перечисленное, за исключением:

- А) методики "исключения" ("четвертый лишний");
- Б) методики "классификации";
- В) метода "пиктограмм";
- Г) метода образования искусственных понятий;
- Д) теста Паниковского;

5. К самым известным экспериментально-психологическим методам, методикам исследования памяти относятся:

- А) методика Шульте;
- Б) "корректирующая проба";
- В) таблицы Бурдона – Анфимова;
- Г) методика Бендера;
- Д) методика Мюнстерберга

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Занятие № 14

**ТЕМА:** Структура и признаки психологического здоровья личности.  
Критерии и оценка социального здоровья

**ЦЕЛЬ:** изучить структуру и признаки психологического здоровья личности, критерии и оценку социального здоровья.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Определение психологического здоровья в зарубежной психологии: гуманистическое и экзистенциальное направления.
2. Определение психологического здоровья в отечественной психологии: адаптационный подход.
3. Обобщенная модель психологического здоровья В.И. Слободчикова (аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты).
4. Критерии социального здоровья.
5. Оценка социального здоровья.
6. Здоровье как социальный феномен
7. Социальная структура и здоровье
8. Социальные изменения и здоровье общества
9. Система здравоохранения как институт социального контроля
10. Психологическое здоровье и его культурная детерминация.

### Дать определение основным терминам по теме:

Определение психологического здоровья в зарубежной психологии

---



---



---



---



---

Определение психологического здоровья в отечественной психологии

---



---



---



---



---

---

---

Обобщенная модель психологического здоровья В.И. Слободчикова

---

---

---

---

---

Критерии социального здоровья

---

---

---

---

---

Оценка социального здоровья

---

---

---

---

---

Методы и методики диагностики психологического здоровья-

---

---

---

---

---

Опросники социально-психологической адаптации, самооценки и самоотношения

---

---

---

---

---

**Тестовый контроль:**

1. Миннесотский опросник включает в себя все следующие шкалы, кроме:

- А) истерии;
- Б) депрессии;
- В) психастении;
- Г) эпилептоидии и наркомании;

2. Фрустрационный тест Розенцвейга выявляет все перечисленное, кроме:

- А) силы либидо личности исследуемого;
- Б) экстрапунитивности личности исследуемого;
- В) интрапунитивности личности исследуемого;
- Г) импунитивности личности исследуемого;

3. Исследование уровня притязаний помогает выявить:

- А) конфликт при истерии и конфликт при неврастении;
- Б) шизофренические псевдогаллюцинации;
- В) абстрактные способности;
- Г) наличие творческих способностей;

4. Постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями называются:

- А) копингом;
- Б) фрустрацией;
- В) декомпенсацией;
- Г) сублимацией;
- Д) ничем из перечисленного;

5. Эмоциональные состояния, когда на пути к достижению цели возникает препятствие или сопротивление –это:

- А) фрустрация;
- Б) аффект;
- В) дисфория;
- Г) депрессия;
- Д) мания;

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Занятие № 15

**ТЕМА:** Психология профессионального здоровья.

**ЦЕЛЬ:** изучить основные аспекты психологии профессионального здоровья.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Проблема профессионального здоровья. Профессиональные риски.
2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
3. Стресс в профессиональной деятельности.
4. Психическая саморегуляция.
5. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
6. Синдром эмоционального выгорания у медработников:
7. Профилактика синдром эмоционального выгорания у медработников, рекомендации и мероприятия.
8. Профессиональное самоопределение.
9. Безопасность труда.
10. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.

### Дать определение основным терминам по теме:

Проблема профессионального здоровья. Профессиональные риски -

---

---

---

---

---

Психологическое обеспечение профессионального здоровья-

---

---

---

---

---

---

---

---

Стресс в профессиональной деятельности-

---

---

---

---

Психическая саморегуляция

---

---

---

---

Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления

---

---

---

---

Синдром эмоционального выгорания у медработников

---

---

---

---

Профилактика синдром эмоционального выгорания у медработников

---

---

---

---

Профессиональное самоопределение

---

---

---

---

Работоспособность, как критерий профессионального здоровья

### Тестовый контроль:

1. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию:  
А) Х. Фрейденбергером;  
Б) Г. Селье;  
В) Дж. Матараццо;  
Г) Б. Скиннером.
  
2. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:  
А) стресс;  
Б) выгорание;  
В) посттравматическое стрессовое расстройство;  
Г) аффективно-шоковая реакция.
  
3. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:  
А) вера;  
Б) надежда;  
В) любовь;  
Г) мужество.
  
4. Симптомокомплекс эмоционального выгорания врача включает:  
А) чувство эмоционального истощения;  
Б) дегуманизацию;  
В) деперсонализацию;  
Г) негативное самовосприятие в профессии;  
Д) все перечисленное
  
5. К симптомам эмоционального выгорания относятся:  
А) усталость;  
Б) психосоматические проблемы;  
В) бессонница;  
Г) негативное отношение к пациентам;  
Д) все перечисленное верно;

Для заметок

---

---

---

---

## Занятие № 16

**ТЕМА:** Влияние ведущей деятельности на здоровье личности

**ЦЕЛЬ:** изучить влияние ведущей деятельности на здоровье личности

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.
2. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях.
3. Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях.
4. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
5. Феномен «выгорания» и его причины.
6. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности.
7. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.
8. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания.
9. Стресс в профессиональной деятельности.
10. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.

### Дать определение основным терминам по теме:

Влияние ведущей деятельности на здоровье личности

---



---



---



---

Отношение к здоровью

---



---



---



---



---



---

Проблема отношения к здоровью в отечественной психологии

---



---



---

---

---

«Внутренняя картина здоровья»

---

---

---

---

---

Факторы, влияющие на отношение человека к здоровью

---

---

---

---

---

Структура (компоненты) отношения к здоровью

---

---

---

---

---

Эмоциональный компонент отношения к здоровью

---

---

---

---

---

Когнитивный компонент отношения к здоровью

---

---

---

---

Мотивационно-поведенческий компонент отношения к здоровью

---

---

---

---

---

### Тестовый контроль:

1. Астению переутомления характеризует:

- А) развитие состояния в результате напряженной работы с перегрузкой;
- Б) постепенный темп развития астенических явлений;
- В) понижение работоспособности;
- Г) усиление усталости от работы, волнений, неприятностей;
- Д) все перечисленное верно;

2. К симптомам эмоционального выгорания относятся:

- А) усталость;
- Б) психосоматические проблемы;
- В) бессонница;
- Г) негативное отношение к пациентам;
- Д) все перечисленное верно;

3. Утомление развивается особенно быстро, если:

- А) труд и условия труда характеризуются монотонностью;
- Б) скоростной темп в ограниченном резерве времени;
- В) необходимость переработки большого объема в сжатые сроки;
- Г) принятие ответственных решений;
- Д) все перечисленное верно;

4. Общение, при котором оценивают человека, как нужный или мешающий объект, обозначается:

- А) духовным;
- Б) примитивным;
- В) контактом масок;
- Г) манипулятивным;
- В) формально-ролевым;

5. Способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, в частности в условиях лечебного взаимодействия называется:

- А) интерактивной толерантностью;
- Б) интерактивной компетентностью;
- В) коммуникативной состоятельностью;
- Г) коммуникативной толерантностью;
- Д) коммуникативной компетентностью;

## Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

### Занятие № 17

**ТЕМА:** Здоровье и образ жизни

**ЦЕЛЬ:** изучить влияние образа жизни на здоровье.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:**

1. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
2. Факторы, определяющие образ жизни человека.
3. Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) в современной психологии.
4. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.
5. Биологические принципы ЗОЖ.
6. Социальные принципы ЗОЖ.
7. Опросники и анкеты образа жизни (ЗОЖ).
8. История становления валеологии.
9. Цели, задачи валеологии. Предмет валеологии. Методы валеологии.
10. Области применения валеологии.

#### **Дать определение основным терминам по теме:**

Понятие образа жизни

---

---

---

---

---

Факторы, определяющие образ жизни человека

---

---

---

---

---

---

---

---

Проблема здорового образа жизни в современной психологии

---

---

---

---

Базовые составляющие элементы ЗОЖ

---

---

---

---

Биологические принципы ЗОЖ

---

---

---

---

Социальные принципы ЗОЖ

---

---

---

---

Опросники и анкеты образа жизни (ЗОЖ)

---

---

---

История становления валеологии

Цели, задачи валеологии

---

---

---

Области применения валеологии

---

---

---

Методы валеологии

---

---

---

---

### **Тестовый контроль:**

1. Образ жизни человека включает такие категории, как (отметить лишний):

- А) уровень жизни;
- Б) качество жизни;
- В) стиль жизни;
- Г) сценарий жизни.

2. Что такое образ жизни:

- А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека;
- Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни;
- В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией;
- Г) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса);

3. Что такое здоровый образ жизни:

- А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека;

- Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни;
- В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией;
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека;

#### 4. Здоровый образ жизни:

- А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека;
- Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни;
- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов;
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека;

#### 5. Степень независимости, самостоятельности и активности в достижении своих целей, развитие личностной ответственности за происходящее определяется:

- А) локус контроля;
- Б) темпераментом;
- В) интеллектом;
- Г) профессией;
- Д) ничем из перечисленного;

#### Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аминов У.К., Джамалова Б.Б. Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи [Текст] / У.К. Аминов, Б.Б. Джамалова // Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2014.- С. 246-251.
3. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. [Текст] / В.А. Ананьев. - Спб.; Речь, 2006.-384 с.
4. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. — 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека [Текст]: учебное пособие для студентов вузов/ О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов. – М. «Академия», 2001 г.-352 с.
6. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология: Учебник для вузов. 4-е изд. [Электронный ресурс] / Б. Д. Карвасарский. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 864 с.
7. Никифоров.Г.С. Психология здоровья [Текст]: Учебник /Г. С. Никифоров. – СПб: Питер, 2013 г.- 607 с.
8. Пятницкая Е. В. Психология травматического стресса [Текст]: учеб. пособие / Е. В. Пятницкая, 2007. - 140 с.
9. Ромек В. Г. Поведенческая психология [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. Г. Ромек, 2012. - 192 с.
10. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2015. — 192 с. — Режим доступа: [http:// www. iprbookshop.ru/36750. html](http://www.iprbookshop.ru/36750.html)
11. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология [Текст]: Учебник /В.Д. Менделевич. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 460 с.

### Дополнительная литература

1. Бойко Е.О., Ложникова Л.Е., Зайцева О.Г., Стрижев В.А., Мыльникова Ю.А. Профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде [Текст]: Учебное пособие /Е.О. Бойко, Л.Е. Ложникова, О.Г. Зайцева, В.А. Стрижев, Ю.А. Мыльникова.- Красно-дар, КубГМУ.-2011.-99 с.
2. Бойко Е.О., Ложникова Л.Е., Зайцева О.Г., Стрижев В.А., Мыльникова Ю.А. Профилактика никотиновой зависимости в молодежной среде [Текст]: Учебное пособие /Е.О. Бойко, Л.Е. Ложникова, О.Г. Зайцева, В.А. Стрижев, Ю.А. Мыльникова.- Красно-дар, КубГМУ.-2011.-80 с.

## Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  
необходимых для освоения дисциплины  
«Основы психологии здоровья».

№ п/п	Ссылка на информационный источник	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.ido.edu.ru/psychology">http://www.ido.edu.ru/psychology</a>	Сборник электронных курсов по психологии	Общедоступно
2.	<a href="http://www.auditorium.ru">http://www.auditorium.ru</a>	Электронная библиотека портала	Общедоступно
3.	<a href="http://www.lib.asu.ru/app/electat/electat">http://www.lib.asu.ru/app/electat/electat</a>	Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья: методическое пособие	Общедоступно
4.	<a href="http://koob.ru">http://koob.ru</a>	Соматопсихология. Хрестоматия	Общедоступно
5.	<a href="http://www.lib.asu.ru/app/electat/electat">http://www.lib.asu.ru/app/electat/electat</a>	Диагностика здоровья. Психологический практикум: практикум под ред. Г. С. Никифорова	Общедоступно
6.	<a href="http://www.practica.ru/Books/yaspers.htm">http://www.practica.ru/Books/yaspers.htm</a>	Общая психопатология	Общедоступно
7.	<a href="http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/21">http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/21</a>	Основы физиологии и психологии здоровья: Уч. пособие. Кайгородова Н.З.	Общедоступно

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ:

1. Основные достижения научной и практической психологии здоровья в XX веке.
2. Основные этапы и направления развития психологии здоровья.
3. Основные показатели психического здоровья.
4. Понятие здоровья, нормы и патологии. Факторы риска возникновения психических заболеваний.
5. Психогигиена и психопрофилактика: определение, задачи, значение.
6. Понятия гармоничной и акцентированной личности, их отличие от психопатий и изменений личности вследствие прогредиентных психических заболеваний.
7. Характеристика факторов, являющихся психотравмирующими для человека.
8. Подходы к определению понятия «здоровье».
9. Подходы к исследованию здоровья в психологии.



10. Модели понимания здоровья.
11. Виды (уровни) здоровья человека.
12. Факторы, влияющие на здоровье человека.
13. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
14. Проблема здорового образа жизни.
15. Понятие о валеологии: предмет, задачи, методы.
16. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.
17. Биологические принципы ЗОЖ.
18. Социальные принципы ЗОЖ.
19. Факторы, определяющие образ жизни человека.
20. Проблема отношения к здоровью в психологии.
21. Структура (компоненты) отношения к здоровью.
22. Понятие физического здоровья (базовые, индивидуальные свойства).
23. Понятие психического здоровья в психологии.
24. Понятие психологического здоровья в психологии.
25. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски медицинских работников. Профилактика эмоционального выгорания.
26. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья.
27. Методы и методики диагностики психического здоровья.
28. Методы и методики диагностики психологического здоровья.
29. Принципы и требования к составлению программ коррекции здоровья.
30. Цели и задачи здоровье-сберегающих программ и технологий.