

УТВЕРЖДЕНО  
кафедрой психологии  
протокол от 25.06.2024 № 18  
Н.А.Шестиловская

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
по учебной дисциплине «Психология здоровья»  
(дисциплина по выбору студента)**

**для студентов 4 курса заочной формы получения образования  
обучающихся по специальности:**

**1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»;**  
**по направлениям специальности:**  
**1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская  
работа с указанием вида спорта)»;**  
**1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент  
в спорте)»; 1-88 02 01-04 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(спортивная режиссура)»  
в 2024/2025 учебном году**

Контроль осуществляется в форме смешанного ответа на вопросы.

1. История развития концепции здоровья в различных культурных традициях.
2. Современные подходы к пониманию физического и психического здоровья.
3. Соотношение понятий «здоровье» и «болезнь» в современной психологии.
4. Основные критерии психологического здоровья личности.
5. Социальные и культурные факторы, влияющие на формирование психологического здоровья.
6. Влияние уровня стресса на психологическое и социальное здоровье человека.
7. Вклад социального окружения в поддержание психологического здоровья.
8. Социальные институты как факторы укрепления общественного здоровья.
9. Концепция здоровья как социального феномена в рамках современной медицины и психологии.
10. Влияние экономических факторов на состояние общественного здоровья.

11. Внутренняя картина здоровья и ее связь с личностной системой ценностей.
12. Психологические аспекты восприятия болезни.
13. Роль боли в формировании внутренней картины здоровья.
14. Психологические стратегии управления болью и их эффективность.
15. Влияние хронической боли на психическое состояние человека.
16. Критические периоды психофизиологического развития человека и их значение для здоровья.
17. Влияние биopsихосоциальных факторов на формирование личности ребенка.
18. Психофизиологические изменения в подростковом возрасте как фактор риска для здоровья.
19. Семья как среда, влияющая на развитие психического здоровья ребенка.
20. Основные факторы, способствующие психическому благополучию детей в семейной среде.
21. Роль семейных отношений в предупреждении психических нарушений.
22. Влияние воспитательных стратегий на психическое здоровье подростков.
23. Гендерные различия в формировании психического здоровья.
24. Индивидуальные особенности темперамента и их влияние на психическое здоровье.
25. Связь между гендерной идентичностью и психосоматическими проблемами.
26. Влияние биологических факторов на психическое здоровье и типологические различия.
27. Основные психосоматические расстройства и их причины.
28. Психологические теории, объясняющие происхождение психосоматических расстройств.
29. Влияние хронического стресса на развитие психосоматических заболеваний.
30. Взаимосвязь между эмоциональными состояниями и somатическим здоровьем.
31. Социальные и культурные факторы, влияющие на расстройства приема пищи.
32. Основные типы расстройств приема пищи и их психологические причины.
33. Психологическая характеристика лиц с расстройствами приема пищи.
34. Связь между эмоциональной регуляцией и расстройствами приема пищи.

35. Психологические механизмы аддиктивного поведения.
36. Влияние социокультурных факторов на развитие аддиктивного поведения.
37. Основные формы аддиктивного поведения и их психологическая характеристика.
38. Роль зависимости в формировании психического и физического здоровья.
39. Влияние семейных факторов на развитие аддиктивного поведения у подростков.
40. Психологические аспекты здорового образа жизни.
41. Влияние здорового образа жизни на психическое состояние человека.
42. Основные компоненты психологии здорового образа жизни.
43. Стратегии мотивации к ведению здорового образа жизни.
44. Роль физических упражнений в поддержании психического здоровья.
45. Влияние правильного питания на когнитивные и эмоциональные процессы.
46. Основные подходы к улучшению психического здоровья на популяционном уровне.
47. Психологические стратегии профилактики психических расстройств.
48. Влияние личностных факторов на оптимизацию психического здоровья.
49. Подходы к снижению уровня стресса в повседневной жизни.
50. Психотерапия как метод восстановления и оптимизации психического здоровья.
51. Связь между социальной поддержкой и психическим здоровьем.
52. Влияние самосознания на формирование и поддержание психического здоровья.
53. Социальные программы, направленные на укрепление психического здоровья населения.
54. Гендерные различия в стратегиях сохранения психического здоровья.
55. Индивидуальные психологические ресурсы, способствующие оптимизации психического здоровья.
56. Психологические последствия нарушения здорового образа жизни.
57. Влияние медитации и осознанности на улучшение психического здоровья.
58. Психологическая помощь людям с хроническими заболеваниями.

59. Методы психологической профилактики психосоматических расстройств.

60. Влияние стресс-менеджмента на общее состояние здоровья и психики человека.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

3. Психология здоровья : учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1198-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139724> (дата обращения: 30.10.2023). — Режим доступа: 31.10.2023.

4. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск : Вышэйшая школа, 2014 – 255 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

5. Ананьев, В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.

6. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2011. – 949 с.

7. Ельникова О.Е., Меренкова В.С. Психология здоровья: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с

8. Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В. Психология здоровья студенческой молодежи : учеб. пособие. – Томск : Томский государственный университет, 2012. – 144 с.

9. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г. № 200-З // ileyx / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.

10. Психология здоровья /Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. [текст]. — Киев. : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. — С. 100.

11. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. –СПб. : Питер, 2006. – 607 с.