

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
кафедрой психологии  
\_\_\_\_\_ Т.А. Скробут  
12.06.2025

## **ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к зачету по учебной дисциплине *«Психология здорового образа жизни»* для магистрантов 1 курса заочной формы получения образования для специальности магистратуры 7-06-1012-01 *«Физическая культура и спорт»* в 2025/2026 учебном году

Контроль осуществляется в форме смешанного ответа на вопросы.

1. Психология здоровья как научное направление.
2. Методологические основы, теоретическая проблематика и практические задачи психологии здоровья.
3. История становления психологии здоровья как научного направления.
4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
5. История развития концепции здоровья в различных культурных традициях.
6. Современное мультидисциплинарное понятие здоровья.
7. Представление о критериях здоровья.
8. Уровни и компоненты здоровья.
9. Понятие «физическое здоровье». Специфика проявления здоровья на физическом уровне.
10. Представление о физическом здоровье как сложном, системном и многофакторном динамическом состоянии.
11. Двигательная активность и физическое здоровье.
12. Физическое здоровье как необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности. Оценка и самооценка здоровья.
13. Общая характеристика факторов, влияющих на состояние здоровья.
14. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Адаптационные резервы организма.
15. Соотношение понятий психического и психологического здоровья.
16. Психическое здоровье как сложное уровневое строение (Б.С. Братусь).
17. Компоненты психологического здоровья.
18. Основные критерии психологического здоровья личности. Информативные показатели психического здоровья (чувство самоуважения и уровень тревожности человека).
19. Уровни психологического здоровья по И. В. Дубровиной.
20. Факторы, влияющие на уровень психологического здоровья.

21. Основные ресурсы психологического здоровья.
22. Факторы нарушения психологического здоровья.
23. Технологии психологического оздоровления. Профилактика психологического здоровья.
24. Социальные и культурные факторы, влияющие на формирование психологического здоровья.
25. Вклад социального окружения в поддержание психологического здоровья.
26. Семья как среда, влияющая на развитие психического здоровья ребенка.
27. Основные факторы, способствующие психическому благополучию детей в семейной среде.
28. Роль семейных отношений в предупреждении психических нарушений.
29. Влияние воспитательных стратегий на психическое здоровье подростков.
30. Гендерные различия в формировании психического здоровья.
31. Индивидуальные особенности темперамента и их влияние на психическое здоровье.
32. Здоровый образ жизни и его составляющие.
33. Психологические аспекты здорового образа жизни.
34. Когнитивный, эмоциональный и мотивационный компоненты отношения к здоровью.
35. Концепция поведенческих типов А и В (Г. Фридман, Р. Розенман).
36. Концепция поведенческих типов D (Дж. Денолле) и С (Т. Моррис, С. Грир).
37. Влияние здорового образа жизни на психическое состояние человека.
38. Основные компоненты психологии здорового образа жизни.
39. Стратегии мотивации к ведению здорового образа жизни.
40. Роль физических упражнений в поддержании психического здоровья.
41. Влияние правильного питания на когнитивные и эмоциональные процессы.
42. Психологические стратегии профилактики психических расстройств.
43. Акцентуации личности и психологическое здоровье человека.
44. Здоровье и алекситимия.
45. Когнитивные стили и здоровье человека (самоэффективность, выученная беспомощность).
46. Влияние личностных факторов на оптимизацию психического здоровья.
47. Подходы к снижению уровня стресса в повседневной жизни.
48. Социальная поддержка и здоровье человека.

49. Понятие «Социальное здоровье». Детерминанты, компоненты и факторы социального здоровья.

50. Критерии социального здоровья, выделенные ВОЗ: гармоничность отношений личности с социальным окружением; социальная зрелость личности.

51. Психологические критерии социального здоровья человека.

52. Социальная зрелость личности: понятие и основные компоненты.

53. Концепция здоровья, построенная по принципу балансных отношений (Н. Noack и Т. Abelin).

54. Социальный оптимизм как необходимый ресурс социального здоровья личности.

55. Нарушения в сфере социального здоровья.

56. Подходы к оценке уровня социального здоровья личности.

57. Качество жизни как системное понятие характеризующее специфику прямого или опосредованного влияния физического и психологического здоровья человека на различные сферы его жизнедеятельности.

58. Основные компоненты качества жизни: условия жизни, образ жизни, удовлетворенность условиями и образом жизни.

59. Качество жизни как конструктивный элемент счастья, представляющий собой систему критериев субъективного и объективного благополучия.

60. Счастье как состояние переживания удовлетворенности жизнью, общая оценка человеком своего прошлого и настоящего, а также частота и интенсивность положительных эмоций.

61. Факторы счастья (М. Аргайл).

62. Формула счастья М. Селигмана.

63. Показатели и составляющие жизненного благополучия: психологическое благополучие, социальное благополучие, физическое благополучие.

64. Психологическое благополучие как субъективное ощущение счастья и общая удовлетворённость жизнью (Н. Бредбери).

65. Модель психологического благополучия К.Д. Рифф.

66. Качество межличностных отношений как фактор здоровья.

67. Модель утраты объекта Дж. Эйнджел и Э. Шмале.

68. Связь одиночества и болезней.

69. Влияние межличностных отношений на здоровье, основанное на концепции социальной поддержки; виды социальной поддержки (эмоциональная, информационная, инструментальная, в виде «социального товарищества»).

70. Общение и здоровье личности.

71. Межличностные конфликты как потенциальные стрессоры и как модераторы стресса.

72. Особенности современных конфликтов и их влияние на психологическое состояние человека.

73. Внутрличностные противоречия и здоровье.

74. Внутриличностный конфликт как индикатор качества жизни личности.
75. Профессиональная деятельность и здоровье.
76. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье: рабочая среда и специфика профессиональной деятельности.
77. Виды стрессоров профессиональной деятельности.
78. Влияние стресса, связанного с работой на здоровье специалиста.
79. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности: причины, внешние и внутренние факторы, стадии, симптомы, профилактика.
80. Особенности профессиональной деятельности тренера (педагога).

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2022. – 239 с
2. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

3. Ананьев, В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
4. Белов, В. И. Психология здоровья / В. И. Белов. – СПб. : РЕСПЕКС, 1997. – 288 с.
5. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М. : Аспект Пресс, 2011. – 256 с.
6. 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.
7. Гринберг, Д. С. Управление стрессом / Д. С. Гринберг. – СПб. : Питер, 2004. – 496 с.
8. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2011. – 949 с.
9. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2012. – 238 с.
10. Захарьева, Н. Н. Закаливание и физическая работоспособность человека : монография / Н. Н. Захарьева, Н. Н. Плахов ; М-во спорта Рос. Федерации, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М. : ОнтоПринт, 2021. – 262 с.
11. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобрен Советом Респ. 22 дек.

2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14.01.2022 г., № 154-З : по состоянию на 1 сент. 2022 г. / [отв. за вып. Н. В. Судиловская]. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2022. – 511 с.

12. Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест : БрГУ, 2013. – 205 с.

13. Марищук, В. Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения : монография / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова ; под науч. ред. В. Л. Марищук. – Минск : Колоград, 2018. – 266 с

14. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению «Педагогика» / О. Ю. Масалова. – М. : КНОРУС, 2017. - 184 с.

15. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

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

17. Профилактика зависимого поведения обучающихся : метод. пособие / В. А. Горбатюк [и др.] ; под общ. ред.: О. С. Поповой, В. А. Горбатюк. – 2-е изд., стер.– Минск : РИПО, 2019. – 179 с.

18. Рафикова, А.Р. Здоровьесберегающие технологии в управленческой деятельности : учеб.-метод. пособие / А. Р. Рафикова ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2020. – 68 с.

19. Фролова, Ю. Г. Психология и общественное здоровье: социально-психологические аспекты профилактики заболеваний / Ю. Г. Фролова. – Минск : БГУ, 2014. – 195 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025