

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
кафедрой психологии
Т.А. Скробут
12.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к зачету по учебной дисциплине *«Психология здоровья»* для студентов
3 курса *дневной* формы получения образования *специальности*
6-05-1012-01 «Физическая культура»;
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;
6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и
туризмом»
на 2025/2026 учебный год

Контроль осуществляется в форме устного ответа на вопросы.

1. История развития концепции здоровья в различных культурных традициях.
2. Современные подходы к пониманию физического и психического здоровья.
3. Современное мультидисциплинарное понятие «здоровье».
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 биопсихосоциальных 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 соматическим 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. Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья : учеб. пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – М. : Проспект, 2023. – 152 с.
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2023. – 381 с.
3. Степанова, Л. Г. Основы психологической помощи : учеб. пособие / Л. Г. Степанова. – Минск : Выш. шк., 2023. – 342 с.
4. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – 2-е изд., стер. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2023. – 447 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Ананьев, В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
6. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014 – 255 с.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2011. – 949 с.
8. Ельникова, О. Е. Психология здоровья : учеб. пособие / О. Е. Ельникова, В. С. Меренкова. – Елец : Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с.
9. Залевский, Г. В. Психология здоровья студенческой молодежи : учеб. пособие / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина. – Томск : Томск. гос. ун-т, 2012. – 144 с.
10. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г. № 200-3 // iLex : информ. правовая система (дата обращения: 09.04.2025).
11. Психология здоровья : учебник / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025