

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

(дневная форма получения образования, 1 курс  
заочная форма получения образования. 2 курс)

для специальности: 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт»  
(магистратура)

на 2023/2024 учебный год

1. Предметная область, методологические основы, теоретическая проблематика и практические задачи психологии здоровья.
2. История становления психологии здоровья как научного направления.
3. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
4. Современное мультидисциплинарное понятие здоровья. Здоровье как системное понятие.
5. Психологические факторы здоровья: предрасполагающие, когнитивные, передающие, переменные, факторы социальной среды
6. Критерии психологического и социального здоровья
7. Здоровье как социальный феномен. Развитие теоретических представлений о здоровье общества.
8. Здоровье общества и девиантное поведение.
9. Социальная структура и здоровье.
10. Модель социального стресса. Стресс социальных изменений.
11. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье городского и сельского населения.
12. Межгосударственная миграция и ее влияние на здоровье.
13. Организационная патология. Безработица.
14. Система здравоохранения как институт социального контроля.
15. Душевное здоровье и культура.
16. Влияние биопсихосоциальных факторов на процесс развития ребенка.
17. Критические периоды психофизиологического развития индивидуума
18. Проблема факторов риска в возникновении психических и поведенческих расстройств в детском, подростковом, юношеском, зрелом и старческом возрастах.
19. Внутритробное развитие плода. Влияние эндогенных и экзогенных факторов на формирование нервной системы плода.
20. Изучение раннего психического онтогенеза. Понятие о перинатальной психологической коррекции.
21. Психологические характеристики полноценного развития ребенка в младенческом, дошкольном, младшем школьном, подростковом и юношеском возрастах.
22. Влияние биологических и социальных факторов на формирование психики.

23. Психологическая помощь детям и подросткам в критические периоды жизни.

24. Роль семьи в воспитании ребенка и предупреждении психических и соматических нарушений

25. Влияние членов семьи на формирование психики ребенка, подростка, профилактика психических нарушений в семейном воспитании.

26. Понятие о гармоничном и дисгармоничных стилях семейного воспитания.

27. Психологическая диагностика стилей семейного воспитания.

28. Болезнь члена семьи как семейный симптом.

29. Влияние родительства на психическое здоровье членов семьи и его дестабилизацию.

30. Индивидуально-типологические аспекты психического и соматического здоровья.

31. Конституционально обусловленные дисгармонии личности, влияющие на формирование психологических проблем и психических нарушений.

32. Альфа- и бета-предубеждения в поведении мужчин и женщин. Тенденции представлений о здоровье у мужчин и женщин. Гендерный подход к психическому здоровью.

33. Характеристика факторов среды и индивидуальной реактивности, их роль в возникновении и течении психических и поведенческих расстройств у мужчин и женщин разного возраста, социального положения, рода занятий.

34. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний

35. Соотношение понятий «образ жизни», «стиль жизни» и «здоровый образ жизни».

36. Понятия здорового и безопасного поведения. История эмпирических исследований безопасного поведения.

37. Теория ожидаемой ценности как основа моделей безопасного и рискованного поведения.

38. Основные факторы безопасного поведения: воспринимаемый риск, воспринимаемая стоимость поведения, воспринимаемый контроль.

39. Статические и динамические (процессуальные) модели безопасного поведения.

40. Понятие рискованного поведения, особенности его проявления у представителей различных возрастных и социальных групп. Психологические факторы рискованного поведения.

41. Личностные факторы здоровья человека: жизнестойкость, психологическая устойчивость, чувство связности, стиль каузальной атрибуции (оптимизм и пессимизм, локус контроля), стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера, представления о мире, межличностные взаимоотношения.

42. Личностные черты и здоровье человека: концепция «большой пятерки» (Л. Голдберг).

43. Социальная поддержка и здоровье человека.
44. Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.
45. Отношение к здоровью как система ценностных суждений, составляющая мотивационную основу для ведения здорового образа жизни.
46. Понятие отношения здоровья в отечественной науке (Г.С. Никифоров, И.В. Журавлева).
47. Концепция отношений личности В.Н. Мясищева как основа исследований отношения к здоровью.
48. Когнитивный, эмоциональный и мотивационный компоненты отношения к здоровью.
49. Причины несоответствия между компонентами отношения к здоровью.
50. Социальные, национальные, культурные, индивидуальные, гендерные и возрастные аспекты отношения к здоровью.
51. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья: повышение уровня субъективного благополучия, изменение отношения к здоровью на уровне индивида и общества, стимуляция безопасного поведения, повышение эффективности работы системы здравоохранения.
52. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия: когнитивно-бихевиоральные, эмоциогенные, соревновательно-вознаграждающие методы.
53. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения: методы поведенческих изменений, методы усиления самоконтроля, методы стимуляции коллективных изменений.
54. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.
55. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Кретер).
56. Проблема соотношения психологической теории и практики в сфере здоровья.
57. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.
58. Понятие сопротивления в психологии здоровья. Психологические и социальные факторы сопротивления профилактическим воздействиям.
59. Гендерные, социоэкономические и индивидуально-психологические различия в уровне сопротивления.
60. Роль профилактических обследований и вакцинации в профилактике заболеваний. Психологические факторы, препятствующие обследованиям и вакцинации.
61. Репродуктивное поведение и репродуктивное здоровье. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье.
62. Роль психологических методов в профилактике аборт и инфекций, передающихся половым путем.

63. Социально-психологические факторы, связанные с уровнем рождаемости.

64. Понятие о рациональном (здоровом) питании. Методы оценки оптимального веса. Индекс массы тела.

65. Психологические факторы развития ожирения. Диетическое поведение и его последствия для здоровья. Диета как социальная практика. Психологические концепции диетического поведения.

66. Понятие о физической активности. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности.

67. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности.

68. Динамические психологические модели физической активности.

69. Понятия злоупотребления психоактивными веществами и зависимости от психоактивных веществ. Виды психоактивных веществ. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека.

70. Факторы начала употребления психоактивных веществ. Методы профилактики употребления психоактивных веществ.

71. Безопасное поведение на дороге и на производстве.

72. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма.

73. Стресс на работе: факторы возникновения и профилактика дезадаптивных состояний.

Заведующий кафедрой психологии

Н.А.Шестиловская

Дата утверждения 20.10.2023 (протокол №3)