

Психология здоровья

Тематический план лекций

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика лекций	Трудо- емкость (час.)
1.	Психология здоровья	Лекция 1. Психология здоровья: предмет, задачи, история развития, межпредметные связи. Понятие здоровья и болезни. Психологические факторы здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	2
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	Лекция 2. Физическое здоровье и его факторы. Адаптационные резервы организма. Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье как гармония отношений личности. Лекция 3. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психическая саморегуляция и здоровье. Психологические типы как формы психического здоровья.	2 2
3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания	Лекция 4. Отношение к здоровью. Психологические факторы рискованного поведения. Психологическая зависимость. Созависимость. Психологические основы первичной профилактики зависимостей.	2
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	Лекция 5. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	2
Итого:			10

Тематический план практических занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Формы контроля		Трудоемкость (час.)
			текущего	рубежного	
1.	Психология здоровья	Практическое занятие 1. Психология здоровья: предмет, задачи, история развития, межпредметные связи. Понятие здоровья и болезни. Психологические факторы здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	Устный опрос	Тестовый контроль	5
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	Практическое занятие 2. Физическое здоровье и его факторы. Адаптационные резервы организма. Здоровье как социальный феномен.	Устный опрос, Тестовый контроль	Тестовый контроль	5
		Практическое занятие 3. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психическая саморегуляция и здоровье. Психологические типы как формы психического здоровья.			5
		Практическое занятие 4. Социальное здоровье как гармония отношений личности.			5
3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания	Практическое занятие 5. Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.	Устный опрос, Тестовый контроль	Тестовый контроль	5
		Практическое занятие 6. Психологические факторы рискованного поведения. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИД.			5
		Практическое занятие 7. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Созависимость.			5
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	Практическое занятие 8. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Профилактика психического здоровья студентов.	Устный опрос, Тестовый контроль	Тестовый контроль	5
		Практическое занятие 9. Проблема профессионального здоровья. Профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.			4
Итого:					44

Экзаменационные вопросы

1. Психология здоровья: предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
3. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
4. Понятие здоровья, его компоненты.
5. Критерии психического и социального здоровья.
6. Адаптационные резервы организма и физическое здоровье человека.
7. Двигательная активность и здоровье.
8. Подходы и методы оценки физического здоровья.
9. Гармония личности и здоровье.
10. Гармония отношений и развитие личности.
11. Понятие психологической устойчивости, ее составляющие.
12. Понятие и виды психологической зависимости, факторы формирования.
13. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
14. Психологические типы как формы психического здоровья.
15. Акцентуации личности и психическое здоровье.
16. Душевное здоровье и культура общества.
17. Гендерные особенности здоровья.
18. Понятие образа жизни. Критерии здорового образа жизни.
19. Образ жизни и здоровье человека.
20. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
21. Психологические основы рационального питания. Психологические аспекты ожирения и анорексии.
22. Двигательная активность и здоровье.
23. Понятие сексуального здоровья. Профилактика сексуальных дисгармоний.
24. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.
25. Аддиктивное (зависимое) поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
26. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
27. Факторы риска и стадии развития химической зависимости.
28. Понятие созависимости. Психологическая работа с созависимыми.
29. Психическая саморегуляция, ее виды.
30. Перинатальная психология и психопатология. Основные понятия.
31. Влияние особенностей зачатия, течения беременности и родов, раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
32. Понятие психологической готовности к материнству. Проблемы бесплодия.
33. Психологическое здоровье детей и подростков: критерии определения.
34. Ранняя психотерапевтическая и социально-педагогическая помощь.

35. Понятие внутренней картины здоровья, факторы ее формирования.
36. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка.
37. Роль индивидуально-психологических факторов в формировании внутренней картины здоровья ребенка.
38. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.
39. Психическое здоровье студента. Стрессы в студенческой среде.
40. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
41. Психология профессионального здоровья.
42. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности.
43. Понятие профессионального выгорания и профессиональной деформации. Профилактика.
44. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания.
45. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
46. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
47. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
48. Понятие социального здоровья. Социальная структура и здоровье.
49. Признаки психического старения.
50. Профилактика психического старения. Факторы активного долголетия.