

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук  
Кафедра психологии

Утверждено на заседании кафедры  
психологии

«25» января 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине**  
**(модулю)**  
**«Психология здоровья»**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки

**37.04.01 - Психология**

с направленностью (профилем)

**Детская и возрастная психология**

Форма(ы) обучения: очная, очно-заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 370401-01-22

Тула 2022 год

**Разработчик(и) методических указаний:**

Фомина Ю.И., доцент кафедры психологии,  
кандидат психологических наук, доцент



---

подпись

## **Пояснительная записка**

Качественная подготовка современного специалиста в любой отрасли знания не может быть ограничена усвоением только лишь теоретических знаний – необходимым компонентом профессиональной подготовки является формирование практических умений и навыков. Поэтому организация практических занятий является важным и необходимым этапом подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности.

В современном образовании одним из основных видов практических занятий по различным наукам является семинар, так как представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления общения. Семинар - это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. При проведении практических занятий используются различные формы организации работы студентов: фронтальная, групповая, индивидуальная. Каждая из них позволяет решать определенные дидактические задачи: разнообразить работу студентов, повышать ответственность каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ, повышать качество подготовки студентов. В ходе практических занятий предусматривается работа студентов по выполнению конспектов и тестов, заполнению таблиц, составлению развернутых планов, подготовке презентаций и другие виды деятельности.

В методических материалах раскрыты основные требования, определяющие: условия проведения практических занятий; состав и содержание материалов, необходимых преподавателю для проведения практических занятий; основные этапы проведения практических занятий; структуру оформления практических занятий; формы отчетности.

Практическое применение данных рекомендаций направлено на решение следующих задач:

- контроль и управление процессом формирования компетенций;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности;
- оценка достижений обучающихся с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.

## **Тематика и основное содержание семинарских занятий.**

### **Очная форма.**

#### **Семинар 1-2. Психология здоровья как научное направление.**

##### **Вопросы для обсуждения.**

1. Предмет и задачи психологии здоровья.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Методология психологии здоровья.
4. Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья
5. Психология здоровья как междисциплинарное научное направление.
6. Теоретические и практические значение психологии здоровья.
7. Практические задачи психологов в психологии здоровья.
8. Этапы становления и развития психологии здоровья в зарубежной науке.
9. Этапы становления и развития психологии здоровья в отечественной науке.
10. Психологические факторы здоровья:
  - независимые;
  - передающие;
  - мотиваторы.

#### **Семинар 3-4. Здоровье как системное понятие.**

##### **Вопросы для обсуждения.**

1. Основные подходы к определению здоровья.
2. Модели здоровья.
3. Системность понятия здоровья.
4. Здоровье и болезнь – соотношение понятий.
5. Пространстве «здоровье – нездоровье - болезнь».
6. Уровни здоровья и болезнь.
7. Объективные критерии здоровья.
8. Субъективные критерии здоровья.
9. Критерии здоровья в разных дисциплинах: идентичность, сходство или различие?
10. Факторы, определяющие критерии здоровья.

#### **Семинар 5-6. Виды здоровья.**

##### **Вопросы для обсуждения.**

1. Физическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

2. Психическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

3. Психологическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

4. Социальное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

5. Духовное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

**Семинар 7-8. Здоровый образ жизни.**

**Вопросы для обсуждения.**

1. Понятие образа жизни.
2. Составляющие образа жизни.

3. Понятие здорового образа жизни.
4. Психологические факторы здорового образа жизни.
5. Отношение к здоровью – определение, структура, функции.
6. Отношение к здоровью и внутренняя картина здоровья – соотношение понятий.
7. Источники формирования внутренней картины здоровья.
8. Критерии степени адекватности/неадекватности отношения к здоровью.
9. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
10. Возможности психической саморегуляции в поддержании здоровья.

### **Семинар 9-10. Здоровье и возраст.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Здоровье в пренатальный период.
2. Здоровье в младенчестве.
3. Здоровье в период раннего детства.
4. Здоровье в дошкольном возрасте.
5. Здоровье в младшем школьном возрасте.
6. Здоровье в подростковом возрасте.
7. Здоровье в период студенчества.
8. Здоровье в молодости.
9. Здоровье во взрослости.
10. Здоровье в пожилом возрасте.

### **Семинар 11. Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Общая характеристика экстремальных условий деятельности.
2. Классификации экстремальных условий деятельности.
3. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций.
4. Классификации чрезвычайных ситуаций.
5. Соотношение понятий «экстремальная ситуация» и «экстремальные условия деятельности».
6. Общая характеристика деятельности в экстремальных ситуациях.
7. Поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях.
8. Психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
9. Психогенные расстройства как реакция на экстремальную ситуацию.

10. Психогенные расстройства при выполнении деятельности в экстремальной ситуации.

## **Семинар 12. Профессиональное выгорание и здоровье.**

### **Вопросы для обсуждения.**

1. Феномен выгорания – определение, содержание, последствия.
2. Основные симптомы и стадии выгорания.
3. Факторы риска выгорания.
4. Выгорание и здоровье – соотношение понятий.
5. Общее представление об адаптационных ресурсах.
6. Личностные ресурсы преодоления выгорания.
7. Социальные ресурсы преодоления выгорания.
8. Модели преодолевающего поведения.
9. Классификации стратегий преодоления.
10. Теория «консервации ресурсов».

## **Очно-заочная форма.**

### **Семинар 1. Психология здоровья как научное направление.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Предмет и задачи психологии здоровья.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Методология психологии здоровья.
4. Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья
5. Психология здоровья как междисциплинарное научное направление.
6. Теоретические и практические значение психологии здоровья.
7. Практические задачи психологов в психологии здоровья.
8. Этапы становления и развития психологии здоровья в зарубежной науке.
9. Этапы становления и развития психологии здоровья в отечественной науке.
10. Психологические факторы здоровья:
  - независимые;
  - передающие;
  - мотиваторы.

### **Семинар 2. Здоровье как системное понятие.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Основные подходы к определению здоровья.
2. Модели здоровья.
3. Системность понятия здоровья.
4. Здоровье и болезнь – соотношение понятий.
5. Пространстве «здоровье – нездоровье - болезнь».
6. Уровни здоровья и болезнь.
7. Объективные критерии здоровья.
8. Субъективные критерии здоровья.
9. Критерии здоровья в разных дисциплинах: идентичность, сходство или различие?
10. Факторы, определяющие критерии здоровья.

### **Семинар 3-4. Виды здоровья.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Физическое здоровье:



- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

## 2. Психическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

## 3. Психологическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

## 4. Социальное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

## 5. Духовное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

### **Семинар 5. Здоровый образ жизни.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Понятие образа жизни.
2. Составляющие образа жизни.
3. Понятие здорового образа жизни.

4. Психологические факторы здорового образа жизни.
5. Отношение к здоровью – определение, структура, функции.
6. Отношение к здоровью и внутренняя картина здоровья – соотношение понятий.
7. Источники формирования внутренней картины здоровья.
8. Критерии степени адекватности/неадекватности отношения к здоровью.
9. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
10. Возможности психической саморегуляции в поддержании здоровья.

### **Семинар 6. Здоровье и возраст.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Здоровье в пренатальный период.
2. Здоровье в младенчестве.
3. Здоровье в период раннего детства.
4. Здоровье в дошкольном возрасте.
5. Здоровье в младшем школьном возрасте.
6. Здоровье в подростковом возрасте.
7. Здоровье в период студенчества.
8. Здоровье в молодости.
9. Здоровье во взрослости.
10. Здоровье в пожилом возрасте.

### **Семинар 7. Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье.**

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Общая характеристика экстремальных условий деятельности.
2. Классификации экстремальных условий деятельности.
3. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций.
4. Классификации чрезвычайных ситуаций.
5. Соотношение понятий «экстремальная ситуация» и «экстремальные условия деятельности».
6. Общая характеристика деятельности в экстремальных ситуациях.
7. Поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях.
8. Психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
9. Психогенные расстройства как реакция на экстремальную ситуацию.
10. Психогенные расстройства при выполнении деятельности в экстремальной ситуации.

## **Семинар 8. Профессиональное выгорание и здоровье.**

### **Вопросы для обсуждения.**

1. Феномен выгорания – определение, содержание, последствия.
2. Основные симптомы и стадии выгорания.
3. Факторы риска выгорания.
4. Выгорание и здоровье – соотношение понятий.
5. Общее представление об адаптационных ресурсах.
6. Личностные ресурсы преодоления выгорания.
7. Социальные ресурсы преодоления выгорания.
8. Модели преодолевающего поведения.
9. Классификации стратегий преодоления.
10. Теория «консервации ресурсов».

## **Список литературы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям.**

### **Основная литература.**

Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>

### **Дополнительная литература.**

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>

2. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / Васильева О.С., Филатов Ф.Р. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>

3. Колесник, Н. Т. Клиническая психология: учебник для вузов / Н. Т. Колесник, Е. А. Орлова, Г. И. Ефремова; под редакцией Г. И. Ефремовой. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02648-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488758>

4. Крайг Г. Психология развития. — 9-е изд. — М. [и др.]: Питер, 2011. — 940 с.

5. Маклаков А. Г. Общая психология: учебное пособие для вузов / А. Г. Маклаков. — Москва [и др.]: Питер, 2019. — 583 с.

6. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>

7. Психология здоровья: практикум /. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html>

8. Разумникова О.М. Психология здоровья: учебное пособие / Разумникова О.М. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91404.html>

9. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / Секач М.Ф. — Москва: Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

10. Фролова Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Фролова Ю.Г. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный

2. <https://tsutula.bookonline.ru/> – ЭБС ТулГУ «BooKOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный

3. <https://urait.ru> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный

4. <https://e.lanbook.com> – ЭБС «Лань», доступ авторизованный

5. <https://book.ru/> - ЭБС «BOOK.ru», доступ авторизованный

6. <http://www.cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный

7. <http://www.elibrary.ru/> - Научная Электронная Библиотека ELIBRARY, доступ свободный

8. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

9. <http://www.rasl.ru/> - Библиотека Российской Академии наук

10. <http://www.scsml.rssi.ru/> - Центральная научная медицинская библиотека ММА им. И.М. Сеченова

11. <http://www.gnpbu.ru> - Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского

12. <http://www.diss.rsl.ru> - Электронная библиотека диссертаций РГБ