

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт гуманитарных и социальных наук  
Кафедра психологии

Утверждено на заседании кафедры  
психологии

«30» января 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**к самостоятельной работе 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: 370401-01-23

Тула 2023 год

**Разработчик(и) методических указаний:**

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



---

подпись

### **Пояснительная записка**

Основная задача высшего образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность.

Самостоятельная работа студентов - это любая деятельность, связанная с воспитанием мышления будущего профессионала. Любой вид занятий, создающий условия для зарождения самостоятельной мысли, познавательной активности студента связан с самостоятельной работой. В широком смысле под самостоятельной работой следует понимать совокупность всей самостоятельной деятельности студентов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствии. Тем не менее рассматривая вопросы самостоятельной работы студентов обычно имеют в виду в основном внеаудиторную работу. Следует отметить, что для активного владения знаниями в процессе аудиторной работы необходимо, по крайней мере, понимание учебного материала, а наиболее оптимально творческое его восприятие.

Особый интерес для нас представляет самостоятельная работа с литературой по специальности. Обучение самостоятельной работе (в том числе и с профессионально ориентированной литературой) является одной из сторон научной организации труда как студентов, так и преподавателей. Самостоятельная работа должна осуществляться студентами как познавательная деятельность, стать средствами воспитания таких личностных качеств, как самостоятельность, активность, формировать творческое отношение к воспринимаемой информации. Все выше сказанное выдвигает определенные требования как к качеству используемой профессионально ориентированной литературы, так и к методической организации процесса обучения. Первое обеспечивается тщательным отбором текстового материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Второе включает формирование с помощью системы заданий умений самостоятельной работы со специальной литературой, которое бы впоследствии стали основой для послевузовского самообразования и повышения квалификации специалиста.

### **Тематика и основное содержание заданий самостоятельной работы студента.**

В качестве самостоятельной работы студентам необходимо самостоятельно ознакомиться с разделами тем учебного курса, не выносимыми на лекции.

Учебным планом предусмотрено выполнение следующих **письменных заданий** по основным разделам дисциплины:

1. Сравнительный анализ зарубежных теорий личности в контексте концепции здоровья и нездоровья.
2. Сравнительный анализ отечественных теорий личности в контексте концепции здоровья и нездоровья.
3. Организация психологического сопровождения (профилактика, диагностика, консультирование, коррекция, реабилитация), направленного на формирование установок на здоровый образ жизни, людей различных возрастных групп (возрастная группа выбирается каждым студентом индивидуально).
4. Организация психологического сопровождения (профилактика, диагностика, консультирование, коррекция, реабилитация), направленного на формирование установок на здоровый образ жизни, людей с различными психосоматическими нарушениями (категория психосоматических нарушений выбирается каждым студентом индивидуально).

Также в рамках самостоятельной работы студентам предлагается сделать одно **тематическое сообщение** (очная форма обучения) и выполнить **ККР** (очно-заочная форма обучения) на одну из следующих тем (темы выбираются по желанию студента):

Общая характеристика (объект, предмет, цели и задачи) психологии здоровья

Межпредметные связи психологии здоровья, их значение для науки

Краткая история изучения психологами проблемы психологии здоровья

Здоровье как системное понятие

Философские и психологические подходы к понятию здоровья.

Модель здоровой личности (на примере любого психологического направления)

Психологические факторы риска здоровья современного человека.

Психологический возраст и биологический, их взаимосвязь

Творчество и здоровье личности.

Возможности и предпосылки повышения качества жизни путем самореализации и социальной активности человека.

Внутренняя картина здоровья

Физическое здоровье: понятие, факторы, критерии, методы исследования

Психическое здоровье: понятие, факторы, критерии, методы исследования

Психологическое здоровье: понятие, факторы, критерии, методы исследования

Социальное здоровье: понятие, факторы, критерии, методы исследования

Духовное здоровье: понятие, факторы, критерии, методы исследования

Психологические исследования протекания беременности, влияние её особенностей на здоровье человека

Период родов, его психологическое значение

Ранний постнатальный период, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии

Дошкольный возраст, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии

Младший школьный возраст, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии

Подростковый возраст, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии

Особенности психического здоровья студентов, как участников образовательного процесса

Факторы стресса в студенческой среде

Профилактика психического здоровья в студенческой среде

Молодой возраст, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии

Взрослый возраст, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии

Профессиональное здоровье и стресс

Факторы, влияющие на профессиональное здоровье, профессиональная подготовка

Самоопределение в профессии, его связь со здоровьем человека

Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Зарубежные и отечественные подходы к исследованию профессионального выгорания

Психологические особенности старческого возраста, их влияние на здоровье

Методы профилактики старения: медицинские, биологические, психологические

Чрезвычайные и экстремальные ситуации их влияние на психику человека

Чрезвычайные и экстремальные ситуации: психологическая реабилитация после них

Здоровье и культура

Национальные образы здоровья и болезни.

Гендер и здоровье

Темперамент и его взаимосвязь со здоровьем человека

Характерологические черты и их взаимосвязь с психологическими особенностями человека

Акцентуации личности человека и их взаимосвязь со здоровьем человека

Здоровье и образ жизни

История изучения образа жизни человека

Значение двигательной активности для человека

Роль личной гигиены в здоровье человека, как соматическом, так и психологическом

Отражение рационального питания на здоровье человека

Кроме этого, самостоятельная работа предполагает подготовку к семинарским занятиям и зачету.

### **Перечень вопросов, выносимых на зачет:**

Определение психологии здоровья и основные задачи направления.

Междисциплинарные связи психологии здоровья.

История развития направления.

Психологические факторы здоровья.

Подходы к определению «здоровья».

Здоровье как системное понятие.

Соотношение понятий «здоровье» и «болезнь».

Критерии здоровья.

Физическое здоровье.

Психическое здоровье.

Психологическое здоровье.

Социальное здоровье.

Духовное здоровье.

Понятие «образ жизни». Основные составляющие образа жизни.

Психологические факторы здорового образа жизни.

Отношение к здоровью как основа здорового образа жизни.

Психическая саморегуляция и здоровье.

Перинатальный период развития.

Период раннего детства.

Дошкольный и младший школьный возраст. Период отрочества.

Период студенчества.

Молодость и взрослость. Проблема профессионального здоровья.

Период старости.

Общая характеристика чрезвычайных ситуаций и экстремальных условий деятельности.

Реакции и расстройства человека при экстремальных ситуациях.

Характеристики деятельности в экстремальных условиях.

Реакции и расстройства человека при деятельности в экстремальных ситуациях.

Основные характеристики феномена «выгорания».

Феномен «выгорания» и здоровье личности.

Модели преодолевающего поведения.

Категории ресурсов преодоления выгорания.

## **Список литературы для подготовки для самостоятельной работы студента.**

### **Основная литература.**

Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518417>

### **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, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517501>

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. Денисова Е. А. Психология здоровья [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / Денисова Е. А., Кузьмичев С. А., Чапала Т. В., Малышева И. В. Тольятти: ТГУ, 2017. 107 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/139724>

4. Карнышев А.Д. Психология здоровья: Учебник / Карнышев А.Д. Москва: Русайнс, 2021. 294 с. URL: <https://www.book.ru/book/942656>

5. Крайг Г. Психология развития. — 9-е изд. — М. [и др.]: Питер, 2011. — 940 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, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/513510>

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.bookonlime.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