

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдрахманов Данияр Мавляирович  
Должность: ректор ГБОУ ВО "БАГУ"  
Дата подписания: 09.06.2021 10:11:38  
Уникальный программный ключ:  
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b66901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»

Кафедра менеджмента и социальной психологии

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.37 Психология здоровья и благополучия**

Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы

Организационная психология

Форма обучения  
очно-заочная

Уфа 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.37 «Психология здоровья и благополучия» /сост. З.Р. Бикмурзина - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры менеджмента и социальной психологии  
протокол № 3 от " 29 " января 2021г.

Заведующий кафедрой менеджмента и  
социальной психологии

@Бикмурзина З.Р., 2021год  
@ ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021год

## Содержание

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цели и задачи освоения дисциплины.....                                                                                                       | 4  |
| 2 Требования к результатам обучения по дисциплине.....                                                                                         | 4  |
| 3 Структура и содержание дисциплины.....                                                                                                       | 6  |
| 3.1 Структура дисциплины.....                                                                                                                  | 6  |
| 3.2 Содержание разделов дисциплины .....                                                                                                       | 7  |
| 3.3 Практические занятия (семинары).....                                                                                                       | 9  |
| 4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....                                                                                              | 9  |
| 4.1 Основная литература.....                                                                                                                   | 9  |
| 4.2 Дополнительная литература.....                                                                                                             | 10 |
| 4.3 Периодические издания.....                                                                                                                 | 11 |
| 4.4 Интернет-ресурсы.....                                                                                                                      | 11 |
| 4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам).....                                                                             | 11 |
| 4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и<br>информационные справочные системы современных информационных<br>технологий..... | 12 |
| 5 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                                                                          | 14 |
| Лист согласования рабочей программы дисциплины.....                                                                                            | 17 |
| Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины.....                                                                                     | 18 |
| Приложения:                                                                                                                                    |    |
| Фонд оценочных средств                                                                                                                         |    |
| Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                                   |    |

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель освоения дисциплины** – формирование у обучающихся системных теоретических и практических знаний о психологии здоровья и ее связи с основными положениями современной психологии и практических навыков профилактики и поддержания здоровья.

**Задачи:**

- сформировать систему знаний о предмете, задачах, а также теоретических основах психологии здоровья, сформировать представление о многообразии форм здоровья, изучаемых различными психологическими дисциплинами;
- об основных подходах к психологии здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросскультурный, дискурсивный, аксиологический, интегративный);
- сформировать готовность и способность использовать полученные знания на практике, решении научных и практических задач в реализации деятельности специалистов.

### 2 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                           | Индикаторы компетенций                                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7           | Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией | ОПК – 7.1<br>Поддерживает уровень своей профессиональной компетенции; | <b>Знать:</b><br>Низкий уровень освоения:<br>Знать базовые понятия, определения и научные концепции определяющие здоровье на разных этапах зрелости личности<br>Средний уровень освоения:<br>Знать психологические факторы позитивного развития здоровья, механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности;<br>Высокий уровень освоения:<br>Знать актуальное состояние теоретической науки и современные тенденции в психологии здоровья и благополучия; стратегии совладающего поведения, динамику психологической устойчивости личности; все основные научные теории о здоровье на разных этапах зрелости личности, и о здоровье |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>как выражении профессиональной самоактуализации;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Низкий уровень освоения: определять здоровье в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах;</p> <p>Средний уровень освоения: составлять психологический портрет личности, выявлять психологические барьеры благополучия,</p> <p>Высокий уровень освоения: уметь создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>Низкий уровень освоения: владеть навыками постановки и уточнения дифференциального диагноза в практике</p> <p>Средний уровень освоения: владеть навыками составления психологического портрета личности, и выявления психологических барьеров благополучия человека;</p> <p>Высокий уровень освоения: Владеть навыками синтеза психологических знаний о личностном росте, способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности, методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности.</p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

##### 3.1.1 Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часов).

| Вид работы                | Трудоемкость, академических часов |            |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|
|                           | Семестр 10                        | всего      |
| <b>Общая трудоёмкость</b> | <b>108</b>                        | <b>108</b> |
| <b>Контактная работа:</b> | <b>60</b>                         | <b>60</b>  |
| Лекции (Л)                | 28                                | 28         |

| Вид работы                                                                                                | Трудоемкость, академических часов |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
|                                                                                                           | Семестр 10                        | всего        |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                                 | 32                                | 32           |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                            | <b>48</b>                         | <b>48</b>    |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); | 12                                | 12           |
| - темы для самостоятельного изучения (2-6)                                                                | 12                                | 12           |
| - подготовка к практическим занятиям;                                                                     | 12                                | 12           |
| - подготовка к рубежному контролю.                                                                        | 12                                | 12           |
| <b>Вид итогового контроля (зачет)</b>                                                                     | <b>зачет</b>                      | <b>зачет</b> |

### Разделы дисциплины, изучаемые в 10 семестре

| № раздела (темы) | Наименование разделов (тем)                                                                  | Количество часов |                   |    |                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----------------|
|                  |                                                                                              | всего            | аудиторная работа |    | внеауд. работа |
|                  |                                                                                              |                  | Л                 | ПЗ |                |
| 1                | Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика. История развития дисциплины | 22               | 4                 | 6  | 12             |
| 2                | Концептуальные модели здоровья и нормы                                                       | 24               | 6                 | 6  | 12             |
| 3                | Социально-психологические аспекты психологии здоровья                                        | 24               | 6                 | 6  | 12             |
| 4                | Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики                                         | 24               | 6                 | 6  | 12             |
| 5                | Прикладные методы психологии здоровья и благополучия.                                        | 26               | 6                 | 8  | 12             |
|                  | Всего                                                                                        | 108              | 28                | 32 | 60             |

## 3.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Психология здоровья как раздел клинической психологии: общая характеристика

Определение, предмет и объект психологии здоровья, ее место в системе научного знания. Психология здоровья и другие разделы психологии. Теоретические и практические задачи психологии здоровья. Понятия укрепления, сохранения и восстановления психического здоровья. Здоровье в системе ценностных ориентаций личности. Новые направления и перспективы развития психологии здоровья. Стресс-менеджмент и понятие копинга. Психологическая помощь населению в кризисных и психотравмирующих

ситуациях. Психологическое сопровождение специалистов, работающих в условиях повышенного риска выгорания

Тема 2. Концептуальные модели здоровья и нормы.

Соотношение понятий «здоровье» и «норма». Гносеологический, этический и правовой аспекты проблемы нормы в клинической психологии. Понятие эталона здоровья. Теоретические основания разграничения нормы и патологии. Подходы к определению нормы, их происхождение и критический анализ. Статистически-адаптационный, культурно-релятивистский, негативный подходы, представления о норме в экзистенциализме и антипсихиатрии. Происхождение и суть описательного подхода. Философское знание как источник представлений о норме; понятие родовой сущности человека. Отношение к другому человеку как к самоценности, децентрация, самоосуществление, потребность в позитивной свободе, внутренняя ответственность. Личность как инструмент обретения и отстаивания человеческой сущности

Тема 3. Социально-психологические аспекты психологии здоровья

Социальная стигматизация лиц с нарушениями психического и физического здоровья. Понятия предубеждения и дискриминации. Внутренняя картина болезни и внутренняя картина здоровья. Понятие, структура и формы самостигматизации психически больных. Современные направления исследования стигматизации и самостигматизации в России и за рубежом. Детерминанты социальной стигматизации и самостигматизации. Психологические механизмы и методы дестигматизации

Тема 4. Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики.

Психогигиена как система мероприятий, направленных на создание оптимальной психосоциальной среды и здорового образа жизни. Понятие группы риска, мониторинговые исследования. Определение психопрофилактики; роль и место психолога в предотвращении психических заболеваний и их хронизации. Разграничение объектов и содержания первичной, вторичной и третичной психопрофилактики.

Психологическая коррекция, реабилитация, адаптация, интеграция

### **3.3 Практические занятия (семинары)**

#### **3.3.1 Очно-заочная форма обучения**

Практические занятия (семинары) 10 семестре

| № занятия | № раздела (темы) | Тема                                                                                         | Кол-во часов |
|-----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Семестр А |                  |                                                                                              |              |
| 1         | 1                | Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика. История развития дисциплины | 6            |
| 2         | 2                | Концептуальные модели здоровья и нормы                                                       | 6            |
| 3         | 3                | Социально-психологические аспекты психологии здоровья                                        | 6            |
| 4         | 4                | Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики                                         | 6            |
| 5         | 5                | Прикладные методы психологии здоровья и благополучия.                                        | 8            |

|  |       |    |
|--|-------|----|
|  | Итого | 32 |
|--|-------|----|

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Основная литература**

1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья / Фролова Ю.Г. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с.: ISBN 978-985-06-2352-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/509369> (дата обращения: 27.01.2021).

2. Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика: учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова; под. ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 156 с. - ISBN 978-5-288-06061-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840328> (дата обращения: 27.01.2021).

### **4.2 Дополнительная литература**

1. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция: учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1243864> (дата обращения: 27.02.2021).

2. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/550337> (дата обращения: 27.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/991809> (дата обращения: 27.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Краснова, О. В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья: учебное пособие для слушателей профессиональной переподготовки по специальности «Психологическая деятельность в учреждениях социальной сферы» / О. В. Краснова, И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина; под ред. О. В. Красновой. — Санкт-Петербург: КАРО, 2011. - 320 с. - ISBN 978-5-9925-0636-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045919> (дата обращения: 27.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

### **4.3 Периодические издания**

Развитие личности: научный журнал. - Москва: МПГУ: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1455673> (дата обращения: 27.02.2021)

Консультативная психология и психотерапия — периодическое специализированное научно-аналитическое издание по проблемам теории, методологии и практики консультативной психологии и психотерапии. Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале

<https://psychojournal.ru/>

«Экспериментальная психология» – научный журнал, публикующий результаты экспериментальных психологических исследований, работы по теории и методологии психологического эксперимента, информацию о программном и аппаратном обеспечении эксперимента, о значимых событиях в мире экспериментальной психологии.

Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

Социальная психология и общество *Примерная тематика и (или) специализация:* Информационная (в сфере психологии): научные исследования социально-психологических работ теоретического, экспериментального и практико-прикладного характера; Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

### **Интернет-ресурсы**

1. Портал психологических изданий. <https://psyjournals.ru/>
2. Национальный психологический журнал <https://npsyj.ru/sections/2587/>
3. Онлайн журнал «Психология» <https://www.psychologies.ru/>
4. Онлайн журнал «Психологический журнал» <https://psychojournal.ru/>
5. Онлайн журнал «Вестник Психологии» <https://psychologyjournal.ru/>

### **4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)**

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса в ходе лекционных, практикумов, практических занятий и самостоятельной работы слушателей. Занятия проводятся в различных формах с целью формирования знаний, практических умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения слушатель должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса: знакомят с новым учебным материалом; разъясняют учебные элементы, трудные для понимания; систематизируют учебный материал; ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

1. внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
2. сопоставьте результаты проведенной самостоятельной работы с изученным материалом на аудиторном занятии;
3. подготовьте задания, которые были даны преподавателем для подготовки дома;
4. узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану); ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям; запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по подготовке к практическим упражнениям

Практические упражнения представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала модуля. Процесс подготовки к практическим упражнениям включает изучение

всех материалов по рассматриваемому вопросу, рекомендуемых преподавателем.

При подготовке к выполнению практических упражнений слушателям рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

1. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
2. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.
4. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность опечаток сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.
8. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.
9. Для подготовки к тестированию слушателю необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины (модуля) в течение курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к промежуточной аттестации слушатель должен не только

повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей, а также практических инструментов работы.

#### **4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

Лекционные и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях 304, 310 и 420, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

##### **Ауд. 304**

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Компьютерный класс. Кабинет информационных технологий в юридической деятельности

Учебная аудитория (29 посадочных мест) для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный – 1 шт. Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA – 1 шт.

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1 шт. Доска маркерно - магнитная – 1 шт.

Доска классная - 1 шт.

##### **Ауд.310**

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Компьютерный класс

Помещение для самостоятельной работы (29 посадочных мест)

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Проектор EPSON EB - X500 – 1 шт.

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1 шт. Доска маркерно - магнитная – 1 шт.

Трибуна настольная – 1 шт.

##### **Ауд. 420**

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Кабинет социально-экономических дисциплин

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (68 посадочных мест)

Доска классная (1 шт.). Трибуна настольная – 1 шт. Экран настенный MW – 1 шт.

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

#### **Ауд. 412**

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Кабинет экономической теории

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (24 посадочных места)

Трибуна настольная – 1 шт.

### **4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Академия на законном основании располагает материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации дисциплины.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации, предусмотренных по дисциплине, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

#### **К рабочей программе прилагаются:**

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра экономической теории и социально-экономической политики

**Фонд**  
**оценочных средств**  
по дисциплине  
«Психология здоровья и благополучия»

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки  
37.03.01 Психология

Форма обучения  
очно-заочная

Уфа 2021

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

Составитель: З.Р. Бикмурзина

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры экономической теории и социально-экономической политики

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

## Раздел 1 – Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине «Психология здоровья и благополучия»

### 1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часа).

| Вид работы                                                                                                | Трудоемкость, академических часов |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
|                                                                                                           | Семестр 10                        | всего        |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                                                                                 | <b>108</b>                        | <b>108</b>   |
| <b>Контактная работа:</b>                                                                                 | <b>60</b>                         | <b>60</b>    |
| Лекции (Л)                                                                                                | 28                                | 28           |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                                 | 32                                | 32           |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                            | <b>48</b>                         | <b>48</b>    |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); | 12                                | 12           |
| - темы для самостоятельного изучения (2-6)                                                                | 12                                | 12           |
| - подготовка к практическим занятиям;                                                                     | 12                                | 12           |
| - подготовка к рубежному контролю.                                                                        | 12                                | 12           |
| <b>Вид итогового контроля (зачет)</b>                                                                     | <b>зачет</b>                      | <b>зачет</b> |

Разделы дисциплины, изучаемые в 10 семестре

| № раздела (темы) | Наименование разделов (тем)                                                                  | Количество часов |                   |    |                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----------------|
|                  |                                                                                              | всего            | аудиторная работа |    | внеауд. работа |
|                  |                                                                                              |                  | Л                 | ПЗ |                |
| 1                | Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика. История развития дисциплины | 22               | 4                 | 6  | 12             |
| 2                | Концептуальные модели здоровья и нормы                                                       | 24               | 6                 | 6  | 12             |
| 3                | Социально-психологические аспекты психологии здоровья                                        | 24               | 6                 | 6  | 12             |
| 4                | Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики                                         | 24               | 6                 | 6  | 12             |
| 5                | Прикладные методы психологии здоровья и благополучия.                                        | 26               | 6                 | 8  | 12             |
|                  | Всего                                                                                        | 108              | 28                | 32 | 60             |

### 2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

|                         |                                                                                               |               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Типы контроля |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7 | <p><b><u>Знать:</u></b><br/>         Низкий уровень освоения: Знать базовые понятия, определения и научные концепции определяющие здоровье на разных этапах зрелости личности<br/>         Средний уровень освоения: Знать психологические факторы позитивного развития здоровья, механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности;<br/>         Высокий уровень освоения:<br/>         Знать актуальное состояние теоретической науки и современные тенденции в психологии здоровья и благополучия; стратегии совладающего поведения, динамику психологической устойчивости личности; все основные научные теории о здоровье на разных этапах зрелости личности, и о здоровье как выражении профессиональной самоактуализации;</p> | <p>- Тестирование по лекционному материалу.<br/>         - Беседа по заданной теме.<br/>         - Письменные проверочные работы.</p> |
|       | <p><b><u>Уметь:</u></b><br/>         Низкий уровень освоения: определять здоровье в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; Средний уровень освоения: составлять психологический портрет личности, выявлять психологические барьеры благополучия,<br/>         Высокий уровень освоения:<br/>         уметь создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>- Тестирование по лекционному материалу.<br/>         - Беседа по заданной теме.<br/>         - Письменные проверочные работы.</p> |
|       | <p><b><u>Владеть:</u></b><br/>         Низкий уровень освоения: владеть навыками постановки и уточнения дифференциального диагноза в практике<br/>         Средний уровень освоения: Владеть навыками составления психологического портрета личности, и выявления психологических барьеров благополучия человека;<br/>         Высокий уровень освоения: Владеть навыками синтеза психологических знаний о личностном росте, способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты, методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности.</p>                                                                                                                                                      | <p>- Тестирование по лекционному материалу.<br/>         - Беседа по заданной теме.<br/>         - Письменные проверочные работы.</p> |

### **3 Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков.

Виды СРО:

- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);
- темы для самостоятельного изучения;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к рубежному контролю.

### **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **4.1 Основная литература**

1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья / Фролова Ю.Г. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 255 с.: ISBN 978-985-06-2352-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/509369> (дата обращения: 27.01.2021).

2. Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика: учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова; под. ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 156 с. - ISBN 978-5-288-06061-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840328> (дата обращения: 27.01.2021).

#### **4.2 Дополнительная литература**

1. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция: учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1243864> (дата обращения: 27.02.2021).

2. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/550337> (дата обращения: 27.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/991809> (дата обращения: 27.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Краснова, О. В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья: учебное пособие для слушателей профессиональной переподготовки по специальности «Психологическая деятельность в учреждениях социальной сферы» / О. В. Краснова, И. Н. Галасюк, Т. В.

Шинина; под ред. О. В. Красновой. — Санкт-Петербург: КАРО, 2011. - 320 с. - ISBN 978-5-9925-0636-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045919> (дата обращения: 27.02.2021). — Режим доступа: по подписке.

#### 4.3 Периодические издания

1. Развитие личности: научный журнал. - Москва: МПГУ: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1455673> (дата обращения: 27.02.2021)

2. Консультативная психология и психотерапия — периодическое специализированное научно-аналитическое издание по проблемам теории, методологии и практики консультативной психологии и психотерапии. Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

3. «Экспериментальная психология» — научный журнал, публикующий результаты экспериментальных психологических исследований, работы по теории и методологии психологического эксперимента, информацию о программном и аппаратном обеспечении эксперимента, о значимых событиях в мире экспериментальной психологии. Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

4. Социальная психология и общество *Примерная тематика и (или) специализация:* Информационная (в сфере психологии): научные исследования социально-психологических работ теоретического, экспериментального и практико-прикладного характера; Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

#### 4.4. Интернет-ресурсы

6. Портал психологических изданий. <https://psyjournals.ru/>

7. Национальный психологический журнал <https://npsyj.ru/sections/2587/>

8. Онлайн журнал «Психология» <https://www.psychologies.ru/>

9. Онлайн журнал «Психологический журнал» <https://psychojournal.ru/>

10. Онлайн журнал «Вестник Психологии» <https://psychologyjournal.ru/>

#### 5. Оценочные средства

##### Блок 1

Тестовые задания.

Тип задания: выбор одного правильного варианта из предложенных вариантов ответов

Уровень базовый

Время 1-3 минуты

Прочитайте вопросы тестов и найдите верный вариант ответа из предложенных. Каждый тест содержит 4 вопроса и 4 варианта ответа

Вопрос 1:

Какой из следующих подходов является наиболее действенным для поддержания психологического благополучия на рабочем месте в условиях высокого стресса?

А) Разделение обязанностей и установка границ между личной и рабочей жизнью

В) Постоянный контроль и мониторинг результатов работы каждого сотрудника

С) Организация коллективных встреч для обсуждения трудностей

Д) Принятие всех новых задач без попыток перераспределения обязанностей

Ключ: А

Вопрос 2:

Какая из перечисленных стратегий наиболее эффективно помогает снизить влияние негативных переживаний на психическое здоровье?

А) Игнорирование негативных эмоций

В) Самостоятельный анализ и поиск решений в уединении

С) Обсуждение переживаний с надежными людьми и получение социальной поддержки

Д) Избегание любых ситуаций, вызывающих негативные эмоции

Ключ: С

Вопрос 3:

Как самооценка и уверенность в себе связаны с возможностью поддерживать психологическое благополучие?

А) Высокая самооценка уменьшает желание работать в команде

В) Уверенность помогает адаптироваться к переменам и справляться со стрессом

С) Низкая самооценка способствует более реалистичной оценке ситуаций

Д) Самооценка не имеет существенного влияния на благополучие

Ключ: В

Вопрос 4:

Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на долгосрочное сохранение психического здоровья в условиях неопределенности?

А) Устойчивость к стрессу и адаптивность к изменениям

В) Высокий уровень амбиций и целеустремленность

С) Снижение требований к качеству выполнения задач

Д) Избегание новых и нестандартных ситуаций

Ключ: А

## **БЛОК 2**

Тип задания: сопоставление, последовательность

Уровень сложности: повышенный

Время 3-5 мин.

Вопрос 1: Соотнесите типы факторов с их воздействием на психическое и физическое здоровье человека.

Явления:

1) Социальная поддержка

2) Психологическая устойчивость

3) Нездоровый образ жизни

4) Хронический стресс

Определения:

А) Способствует поддержанию здоровых психологических установок и снижению уровня стресса

В) Приводит к ослаблению иммунной системы и способствует развитию заболеваний

С) Помогает справляться с трудностями и адаптироваться к изменениям

Д) Снижает риск депрессии и улучшает общее самочувствие

Ключ 1: 1 – D, 2 – C, 3 – B, 4 – A

Вопрос 2: Соотнесите подходы к укреплению здоровья с их описанием.

Явления:

1) Психотерапия

2) Физическая активность

3) Медитация и осознанность

4) Рациональное питание

Определения:

А) Метод, способствующий снижению стресса и повышению эмоциональной устойчивости

В) Оказывает положительное влияние на психическое и физическое здоровье через укрепление тела

С) Уменьшает риск развития заболеваний и способствует улучшению настроения

Д) Направлен на улучшение эмоционального состояния и решение внутренних конфликтов

Ключ 2: 1 – D, 2 – B, 3 – A, 4 – C

Вопрос 3: Соотнесите концепции благополучия с их характеристиками.

Явления:

1) Психологическое благополучие

2) Физическое благополучие

3) Социальное благополучие

4) Экономическое благополучие

Определения:

А) Основано на наличии стабильного дохода и экономической безопасности

В) Описывает удовлетворение от социальных связей и поддержку со стороны близких

С) Характеризуется поддержанием здорового тела и отсутствием заболеваний

Д) Включает в себя самооценку, саморазвитие и жизненную удовлетворённость

Ключ 3: 1 – D, 2 – C, 3 – B, 4 – A

Вопрос 4: Соотнесите аспекты здоровья с их влиянием на благополучие.

Явления:

- 1) Эмоциональная стабильность
- 2) Активное социальное взаимодействие
- 3) Здоровый образ жизни
- 4) Когнитивная гибкость

Определения:

А) Способствует улучшению межличностных отношений и социальной поддержки

В) Повышает способность адаптироваться к новым ситуациям и снижает стресс

С) Поддерживает устойчивость к стрессу и улучшает общее психическое состояние

Д) Уменьшает риск развития хронических заболеваний и повышает качество жизни

Ключ 4: 1 – С, 2 – А, 3 – D, 4 – В

### **БЛОК 3**

Тип задания: задание с развернутым ответом

Уровень сложности: высокий

Время 5-10 мин.

Вопрос №1:

Сравните два подхода к улучшению психологического благополучия сотрудников в компании: введение регулярных тренингов по управлению стрессом и предоставление программ психологической поддержки. Какие преимущества и ограничения характерны для каждого подхода, и в каких ситуациях каждый может быть более эффективным? Приведите примеры из практики компаний, эффективно использующих один из этих подходов.

Эталонный ответ:

Регулярные тренинги по управлению стрессом позволяют сотрудникам обучаться практическим методам регулирования стресса, что благоприятно сказывается на их рабочей продуктивности и устойчивости к стрессовым ситуациям. Преимуществом является доступность и возможность периодического обновления навыков, однако такой подход требует готовности сотрудников к активному участию. Например, Google активно проводит такие тренинги, благодаря чему сотрудники чувствуют себя более уверенно в стрессовых условиях.

Программы психологической поддержки позволяют сотрудникам получать специализированную помощь по личным вопросам. Их преимуществом является конфиденциальность и индивидуальный подход, однако такие программы могут быть сложнее в реализации и доступе для всех. Примером служит компания SAP, предоставляющая доступ к специалистам для решения как профессиональных, так и личных вопросов сотрудников.

Вывод: Тренинги лучше подходят для компаний, где важно сформировать общие навыки управления стрессом в коллективе, тогда как программы поддержки эффективны для помощи в индивидуальных сложных ситуациях.

### Вопрос №2:

Проанализируйте влияние личной и социальной ответственности на психологическое благополучие сотрудников. Как компании могут поддерживать баланс между этими аспектами для улучшения общего уровня удовлетворенности сотрудников? Приведите примеры компаний, успешно внедривших такие методы поддержки.

#### Эталонный ответ:

Личная ответственность за задачи способствует укреплению у сотрудников чувства значимости их работы и профессиональной уверенности. Это, однако, может привести к стрессу, если ответственность чрезмерна. Например, компания Microsoft активно поощряет сотрудников устанавливать личные цели, предоставляя ресурсы для их достижения, что укрепляет уверенность.

Социальная ответственность, напротив, повышает ощущение принадлежности к коллективу и обществу, а также гордость за компанию, особенно когда речь идет о корпоративной социальной ответственности. Примером может быть компания Patagonia, которая интегрирует социальные и экологические ценности в свою работу, что вдохновляет сотрудников и укрепляет чувство единства.

Рекомендации: Поддержка баланса между личной и социальной ответственностью помогает компании снизить стресс сотрудников, улучшая удовлетворенность и поддерживая их активное участие в деятельности компании.

### Вопрос №3:

Сравните влияние физической и психологической среды на общее благополучие сотрудников. Какие аспекты каждого из факторов требуют особого внимания для поддержания позитивного психологического климата на рабочем месте? Приведите примеры компаний, которые эффективно управляют этими аспектами.

#### Эталонный ответ:

Физическая среда, включая эргономичное рабочее место, освещение, шум и доступ к свежему воздуху, напрямую влияет на продуктивность и уровень стресса. Например, Apple предлагает просторные офисы с природными элементами и достаточным естественным освещением, что снижает усталость и повышает комфорт.

Психологическая среда включает в себя культуру уважения, возможность открытого обсуждения и поддержки со стороны руководства. Примером может служить компания LinkedIn, которая создает условия для доверительных отношений между коллегами, обеспечивая сотрудникам чувство психологической безопасности и поддержку.

Рекомендации: Создание сбалансированной физической и психологической среды помогает укрепить психологическое благополучие сотрудников и создать более продуктивный и позитивный рабочий климат.

Вопрос №4:

Какова роль эмоционального интеллекта в улучшении психологического благополучия на рабочем месте? Как компании могут развивать эмоциональный интеллект своих сотрудников, и какие методы могут быть эффективны? Приведите примеры успешных практик в этой области.

Эталонный ответ:

Эмоциональный интеллект позволяет сотрудникам лучше понимать и контролировать свои эмоции, что способствует лучшему восприятию стрессовых ситуаций и улучшению коммуникации в коллективе. Компании могут развивать эмоциональный интеллект через специальные тренинги и обучение навыкам эмпатии. Например, в компании Google сотрудники проходят тренинги по развитию осознанности и эмпатии, что помогает улучшить взаимодействие и снижает конфликтность в команде.

Вывод: Развитие эмоционального интеллекта сотрудников улучшает их психологическое благополучие, способствуя созданию более гармоничных и результативных рабочих коллективов.

## **БЛОК 4**

Тип задания: Ситуационные Задачи

Уровень сложности: повышенная, задание комбинированного типа.

Время 5-10 мин.

Вопрос №1:

Компания собирается внедрить программу корпоративного благополучия, направленную на улучшение психического и физического здоровья сотрудников, включая тренировки, коучинг по питанию и поддержку психического здоровья. Однако опрос показал, что сотрудники скептически настроены и не уверены в важности программы.

Разработайте стратегию по управлению изменениями для успешного внедрения этой программы. Ваш план должен включать:

- Пути выявления и анализа опасений сотрудников.
- Методы вовлечения сотрудников и создания позитивного восприятия программы.
- Способы мониторинга и оценки успеха внедрения программы.

Эталонный ответ:

1. Выявление опасений сотрудников:

Для начала полезно провести анонимные опросы и беседы, чтобы понять, почему сотрудники скептически настроены. Это может включать опасения по поводу необходимости тратить дополнительное время на программу или сомнения в её эффективности. Также может быть проведен анализ культурных особенностей компании, чтобы лучше понять их влияние на восприятие инициатив.

2. Вовлечение сотрудников и позитивное восприятие:

Чтобы сделать программу более привлекательной, можно

разработать информационные кампании, подчёркивающие долгосрочные выгоды для сотрудников, такие как снижение стресса и улучшение энергии. Также можно создать команду "амбассадоров" среди сотрудников, которые уже заинтересованы в поддержании здоровья и могут делиться своими результатами. Организация пробных мероприятий (например, оздоровительных выходных) может помочь сотрудникам вникнуть в суть программы.

### 3. Мониторинг и оценка:

Регулярные опросы для сбора обратной связи и периодический анализ показателей, таких как снижение стресса, улучшение самочувствия, показатели посещаемости мероприятий помогут понять, насколько успешной является программа.

### Вопрос №2:

Вы консультант по корпоративному благополучию и психологическому здоровью сотрудников. Компания, с которой вы работаете, обсуждает внедрение гибридного формата работы для поддержки ментального здоровья и повышения гибкости сотрудников. Однако некоторые сотрудники выражают опасения по поводу продуктивности и общения.

Проанализируйте плюсы и минусы гибридного формата для психологического благополучия и предложите стратегии для устранения возможных проблем с продуктивностью и общением.

#### Эталонный ответ:

##### 1. Преимущества гибридного формата:

Гибридный формат поддерживает баланс между личной жизнью и работой, что способствует снижению уровня стресса, повышению удовлетворённости и улучшению ментального здоровья. Сотрудники могут выбрать удобный для себя ритм, что положительно скажется на их состоянии.

##### 2. Возможные проблемы:

Возможные недостатки включают чувство изоляции при работе на удалёнке и снижение командного духа. Некоторые сотрудники также могут испытывать трудности в организации рабочего времени вне офиса, что повлияет на их продуктивность.

##### 3. Стратегии решения:

Предлагается создать командные сессии или еженедельные встречи для поддержания связи и обсуждения успехов и вызовов. Также внедрение цифровых инструментов для управления проектами (например, Trello) поможет обеспечить прозрачность и эффективность работы. Обратная связь от сотрудников поможет скорректировать программу на основе их потребностей.

### Вопрос №3:

Ваша компания запускает программу ментального здоровья для сотрудников, включая занятия с психологом, консультации по управлению стрессом и доступ к медитационным практикам. Сотрудники показывают низкую вовлечённость в программу, возможно,

из-за стигмы или недостатка осведомленности.

Предложите подход для создания более открытой культуры и увеличения участия сотрудников в программе. Объясните, как вы будете мониторить и оценивать успех программы.

Эталонный ответ:

1. Создание открытой культуры:

Для борьбы со стигмой важно начать с повышения осведомленности: организовать вебинары и рассылки, где специалисты по ментальному здоровью расскажут о преимуществах программы. Проведение анонимных опросов даст возможность сотрудникам выразить своё мнение и пожелания.

2. Повышение участия:

Можно создать добровольные группы поддержки, где сотрудники будут обсуждать свои успехи. Привлечение к программе амбассадоров из числа руководителей, поддерживающих её публично, также способствует росту интереса к программе.

3. Мониторинг успеха:

Регулярные опросы о состоянии ментального здоровья, а также показатели посещаемости мероприятий и отзывов позволят оценить успешность программы. При необходимости можно внести корректировки, учитывая обратную связь сотрудников.

Вопрос №4:

Компания начинает поддерживать "экологичное рабочее место", чтобы улучшить здоровье и благополучие сотрудников, включая озеленение офиса, доступ к прогулочным зонам и улучшение качества воздуха. Однако некоторые сотрудники обеспокоены дополнительными затратами времени на уход за растениями или адаптацию к новым условиям.

Проанализируйте преимущества экологичного рабочего пространства для здоровья и благополучия и предложите подход к преодолению возражений сотрудников. Опишите, как можно оценить, улучшила ли эта инициатива условия труда.

Эталонный ответ:

1. Преимущества для здоровья:

Экологичное рабочее пространство улучшает качество воздуха и снижает уровень стресса за счет наличия зелени, а прогулки на свежем воздухе помогают снизить утомляемость. Офисы с природными элементами также способствуют улучшению настроения и когнитивных функций.

2. Преодоление возражений:

Обеспечение поддержки со стороны компании, включая услуги озеленителей или возможность смены пространства, поможет облегчить адаптацию. Проведение информационных встреч и предоставление возможностей для участия на добровольной основе также уменьшат возражения.

3. Оценка успеха:

Уровень удовлетворенности сотрудников и показатели снижения

утомляемости можно отслеживать через регулярные опросы.

## **6. Вопросы к зачету**

1. Какие ключевые характеристики наук о здоровье вы можете выделить, и как они взаимодействуют между собой для формирования целостного понимания этой области?

Ответ: Науки о здоровье представляют собой многогранную область, которая включает в себя медицинскую, психологическую, социологическую и другие дисциплины, и ключевые характеристики этих наук можно рассматривать как объединяющие элементы, способствующие формированию целостного понимания здоровья и благополучия. Одной из главных характеристик является междисциплинарность. Науки о здоровье объединяют знания из разных областей, что позволяет рассматривать здоровье не только как отсутствие болезни, но и как состояние физического, психологического и социального благополучия. Междисциплинарный подход помогает учитывать, как биологические, психологические и социальные факторы влияют на здоровье и качество жизни. Существует также акцент на профилактику и здравоохранение, что подразумевает активное вмешательство в сохранение здоровья и предупреждение заболеваний. Науки о здоровье акцентируют внимание на важности раннего выявления проблем и здорового образа жизни, что усиливает взаимодействие между психологическими аспектами, такими как стресс и его влияние на физическое здоровье, и натуральными факторами, например, генетикой. Наконец, ключевой характеристикой является ориентация на пациента и его активное участие в процессе поддержания здоровья. Это взаимодействие наполняет область новыми подходами и методами, такими как психология здоровья, которая учитывает эмоциональные и когнитивные аспекты поведения в контексте здоровья. Таким образом, все эти характеристики взаимосвязаны, что создает более полное представление о здоровье и благополучии.

2. В чем заключаются основные цели и задачи психологии здоровья, и какие проблемы в этой области на сегодняшний день требуют особого внимания?

Ответ: Основные цели психологии здоровья заключаются в изучении взаимосвязи между психологическими факторами и состоянием физического здоровья, а также в разработке эффективных стратегий профилактики и лечения заболеваний. Психология здоровья исследует, как убеждения, поведение и эмоции влияют на физическое благополучие, что позволяет лучше понять механизмы, способствующие ведению здорового образа жизни и эффективному преодолению стрессов и хронических заболеваний. Задачи данной дисциплины включают развитие программ по психосоциальной поддержке людей, улучшение стратегии управления стрессом, работа над повышением уровня устойчивости к стрессу и внедрение методов релаксации. Также к задачам относится повышение осведомленности населения о вреде нездорового поведения, таком как курение, чрезмерное употребление алкоголя и неправильное питание. На сегодняшний день в области психологии здоровья существуют определенные проблемы, которые требуют особого внимания. Одна из них — это влияние пандемий на

психическое состояние людей, что ведет к росту уровней тревожности и депрессии. Также актуальной является проблема доступа к психотерапевтической помощи, особенно в удаленных и малонаселенных районах. Кроме того, нужно обращать внимание на социальные и экономические факторы, которые могут препятствовать формированию здорового образа жизни, такие как уровень образования, занятость и доступ к медицинским ресурсам. Все эти аспекты подчеркивают необходимость комплексного подхода к вопросам здоровья и благополучия.

3. Рассмотрите исторические этапы становления психологии здоровья. Почему вопросы здоровья остаются актуальными и значимыми в современном обществе?

Ответ: Исторически психология здоровья прошла несколько ключевых этапов своего становления. В начале XX века внимание к психосоциальным аспектам здоровья началось с работ, связанных с гигиеной и профилактикой заболеваний. До этого акцент делался преимущественно на биомедицинских моделях, которые не учитывали психологические и социальные факторы. В 1970-х годах произошло значительное расширение области, когда ученые, такие как Аарон Т. Бек и Вилфред Бимстин, начали исследовать влияние стресса и эмоционального состояния на физическое здоровье. Это привело к формированию более интегративного подхода, который объединил психологию, социологию и медицину. Сегодня вопросы здоровья остаются актуальными и значимыми в современном обществе по нескольким причинам. Во-первых, быстрое развитие технологий и изменений в образе жизни привело к появлению новых вызовов, таких как стресс, депрессия и хронические заболевания. Во-вторых, изменения в глобальном масштабе, включая пандемии, подчеркивают важность психического благополучия для общего здоровья населения. В-третьих, осознание значимости психосоциальных факторов в профилактике заболеваний и улучшении качества жизни стало основой для развития систем здравоохранения, ориентированных не только на лечение, но и на профилактику, что делает психологию здоровья важным направлением исследований и практики сегодня.

4. Каковы основные принципы биомедицинской модели здоровья, и как они определяют подходы к исследованию и лечению заболеваний?

Ответ: Биомедицинская модель здоровья основывается на нескольких ключевых принципах, которые определяют подходы к исследованию и лечению заболеваний. Во-первых, она рассматривает здоровье как отсутствие болезни. Основное внимание уделяется физическим и эмоциональным аспектам здоровья, что подразумевает, что заболевание рассматривается преимущественно как биологический процесс, связанный с нарушениями в организме. Во-вторых, биомедицинская модель фокусируется на выявлении и устранении патофизиологических причин болезней. Это подразумевает использование методов диагностики и лечения, основанных на научных исследованиях и клинических испытаниях. Такие подходы часто включают медикаментозное лечение, хирургические вмешательства и восстановительные процедуры, направленные на устранение симптомов и восстановление нормального функционирования организма. Третьим важным принципом является редуccionизм, согласно которому сложные

болезни сводятся к их компонентам, таким как гены, микроорганизмы или биохимические процессы. Это приводит к акценту на индивидуальных аспектах здоровья, исключая влияние психосоциальных факторов. Таким образом, биомедицинская модель определяет подходы к исследованию и лечению заболеваний, ориентируя специалистов на физиологические и патологические процессы, что, в свою очередь, может ограничивать внимание к более широким аспектам здоровья, включая влияние психологии и окружающей среды. Это делает необходимые интегративные подходы, которые учитывают как биологические, так и психосоциальные факторы здоровья.

5. Проанализируйте биопсихосоциальную модель здоровья. Как она отличается от биомедицинской модели, и какие преимущества она предоставляет в понимании здоровья как многоаспектного явления?

Ответ: Биопсихосоциальная модель здоровья представляет собой интегративный подход, который учитывает не только биологические, но и психологические и социальные факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека. В отличие от биомедицинской модели, которая сосредотачивается исключительно на физиологических аспектах заболеваний и рассматривает здоровье как отсутствие болезней, биопсихосоциальная модель охватывает более широкий спектр факторов. Основное отличие заключается в том, что в биомедицинской модели здоровье рассматривается как редко затрагиваемое отсутствие нарушений, тогда как в биопсихосоциальной модели здоровье понимается как динамичное состояние, требующее взаимодействия триады: биологических факторов (гены, заболевания), психологических компонентов (эмоциональное состояние, стресс) и социальных условий (социальная поддержка, культурные нормы). Привилегии биопсихосоциального подхода заключаются в лучшем понимании здоровья как многоаспектного явления. Он позволяет более точно идентифицировать факторы риска и разрабатывать обширные программы профилактики и лечения, учитывающие целостность личности. Например, вместо того чтобы просто назначить медикаменты при депрессии, специалисты могут интегрировать психотерапию, социальную поддержку и изменение образа жизни, что повышает эффективность лечения. Таким образом, биопсихосоциальная модель не только расширяет наши представления о здоровье, но и предоставляет более глубокие и практически применимые стратегии для улучшения общего благополучия.

6. Каковы основные концепции здоровья в древних философских учениях? Как эти идеи могут быть применены в современном контексте?

Ответ: Основные концепции здоровья в древних философских учениях глубоко укоренены в понимании человека как существа, находящегося в гармонии с окружающим миром. В Древнем Египте здоровье рассматривалось как баланс между физическими, психическими и духовными составляющими. Эмпирические методы лечения в сочетании с магическими практиками иллюстрируют интеграцию тела и духа. В Древней Греции Гипократ ввел понятие о «гуморах», подчеркивая важность баланса внутренней среды организма для достижения здоровья. Его идеи о профилактике и влиянии образа жизни на здоровье актуальны и сегодня. Платон и Аристотель также говорили о здоровье как о состоянии гармонии и равновесия, где разум, тело

и социум действуют в единстве. Платон подчеркивал смысл образования и моральных ценностей в создании здорового общества, в то время как Аристотель акцентировал внимание на важности физического воспитания и практики добродетелей для благополучия. Современный контекст может извлечь уроки из этих древних учений. Например, акцент на целостном подходе к здоровью, который включает не только физическое состояние, но и психические и социальные аспекты, находит свое отражение в современных концепциях, таких как биопсихосоциальная модель. Это подчеркивает важность профилактики, здорового образа жизни и поддержки психоэмоционального состояния. Таким образом, идеи древности могут служить основой для создания более комплексных и эффективных подходов к управлению здоровьем в нашем обществе.

7. Какие философские предпосылки лежат в основе холистического подхода к здоровью? Как этот подход изменяет наше представление о здоровье человека?

Ответ: Холистический подход к здоровью основывается на философских предпосылках единства тела, разума и духа, а также на том, что человек является неотъемлемой частью своей социальной и экологической среды. Этот подход вытекает из древних философских учений, в которых здоровье рассматривается как гармония всех аспектов человеческой жизни. Например, в восточной философии (даосизм и буддизм) акцент делается на балансе энергии, в то время как в античной Греции (особенно у Гипократа) подчеркивается важность разумного образа жизни и душевного спокойствия. Холистический подход изменяет наше представление о здоровье, подчеркивая, что оно не ограничивается лишь наличием или отсутствием заболеваний. Вместо этого здоровье воспринимается как динамическое состояние, включающее физическое, эмоциональное, социальное и духовное благополучие. При таком взгляде на здоровье важно учитывать влияние внешних факторов, таких как окружение и социальные отношения, на общее состояние человека. Этот подход также ориентирует на профилактику, а не просто на лечение заболеваний. Он способствует развитию более глубокого понимания того, как различные аспекты жизни связаны между собой. Таким образом, холистическая модель здоровья помогает формировать более целостное и интегрированное представление о том, что значит быть здоровым, и предлагает умеренный путь к достижению благополучия.

8. Каким образом различные модели человека влияют на подходы и методы в науках о здоровье?

Ответ: Различные модели человека играют ключевую роль в формировании подходов и методов в науках о здоровье, поскольку они влияют на наше понимание здоровья, болезни и благополучия. Например, биомедицинская модель, сосредоточенная на физическом аспекте здоровья, рассматривает болезни как результат биологических факторов. Этот подход приводит к акценту на медицинские интервенции и лекарства как основное средство лечения. Однако такая узкая перспектива часто игнорирует психологические, социальные и культурные аспекты здоровья. В противоположность этому, психосоциальная модель учитывает влияние психических и социальных факторов на здоровье и благополучие. Она подчеркивает значимость стресса, межличностных отношений и культурных контекстов в формировании

здоровья. Этот подход может привести к разработке более комплексных методов лечения, таких как психотерапия, поддержка сообщества и программы по продвижению здорового образа жизни. Социально-экологическая модель еще больше расширяет этот подход, обозначая влияние окружения и общественной структуры на здоровье. Она акцентирует внимание на том, что здоровье человека неразрывно связано с условиями жизни, доступом к ресурсам и социальными нормами. Такой подход может означать необходимость в системных изменениях, включая политику здравоохранения и улучшение социальных условий. Таким образом, разные модели человека не только формируют теоретические рамки, но и определяют практические подходы в здравоохранении, что подчеркивает важность мультидисциплинарного взгляда на здоровье и благополучие.

9. Как вы понимаете основные характеристики феномена здоровья, такие как способность, состояние, количество и качество? Как они взаимосвязаны между собой?

Ответ: Феномен здоровья можно рассматривать сквозь призму нескольких ключевых характеристик: способности, состояния, количества и качества. Способность здоровья отражает нашу возможность справляться с физическими, эмоциональными и социальными вызовами. Она включает в себя как физическую выносливость, так и психологическую гибкость. Способность восстанавливаться после заболеваний и справляться со стрессами также является важным аспектом этой характеристики. Именно эта способность позволяет индивидам адаптироваться к изменениям и поддерживать активный образ жизни. Состояние здоровья относится к конкретному моменту и может меняться со временем. Оно охватывает как физические параметры, такие как отсутствие или наличие заболеваний, так и психологические аспекты, включая уровень эмоционального благополучия. Состояние здоровья подразумевает баланс между физическими, эмоциональными и социальными компонентами, что, в свою очередь, влияет на общее качество жизни. Количество здоровья может быть измерено через различные показатели, такие как частота заболеваний, уровень физической активности или наличие медицинских вмешательств. Эти количественные характеристики помогают понимать, как здоровье изменяется под воздействием внешних и внутренних факторов. Качество здоровья, в свою очередь, относится к субъективным ощущениям человека. Это включает в себя восприятие своего здоровья, удовлетворение жизнью и качество межличностных отношений. Важно учитывать, что хороший уровень качества здоровья может существовать даже при наличии хронических заболеваний, если человек умеет адаптироваться и получать удовольствие от жизни. Таким образом, эти характеристики взаимосвязаны и создают многогранный образ здоровья, который выходит за рамки просто отсутствия болезни.

10. В чем заключается различие между одно-, двух-, трех- и многомерными моделями здоровья? Как их применение может помочь в исследовании здоровья?

Ответ: Различие между одномерными, двумерными, трехмерными и многомерными моделями здоровья заключается в степени сложности и комплексности подхода к пониманию здоровья. Одномерные модели, как

правило, фокусируются на одном аспекте здоровья, например, отсутствии заболеваний, что ограничивает их способность учитывать разнообразные факторы, влияющие на здоровье. Они не учитывают социальные и психологические компоненты, что делает их менее полезными для полного анализа. Двумерные модели добавляют второй аспект, чаще всего рассматривая взаимодействие между физическим и психическим состоянием здоровья. Это уже позволяет учитывать влияние эмоционального благополучия на общие показатели здоровья, однако все равно остается довольно упрощенным. Трехмерные модели включают в себя физическое, психическое и социальное здоровье, создавая более полное представление о состоянии здоровья индивидуума. Они позволяют исследовать, как социальные факторы, такие как поддержка со стороны семьи и друзей, влияют на здоровье в целом, что значительно расширяет область исследования. Многомерные модели идут дальше, рассматривая множество переменных и их взаимосвязей, включая экономические, культурные и экологические аспекты, а также индивидуальные особенности и жизненные обстоятельства. Это делает их особенно полезными для комплексных исследований, позволяя более точно определять факторы, способствующие или угнетающие здоровье. Применение этих моделей в психологии здоровья и благополучия помогает разрабатывать более эффективные стратегии профилактики и вмешательства, учитывая индивидуальные особенности и контекст жизни пациента.

11. Какие факторы здоровья вы можете выделить на общем уровне? Как они влияют на общее состояние здоровья человека?

Ответ: На общем уровне можно выделить несколько ключевых факторов, влияющих на здоровье человека, которые можно условно разделить на биологические, психологические и социальные. Биологические факторы включают наследственность, возраст, пол и общее состояние организма. Генетические предрасположенности могут определять, насколько человек уязвим к различным заболеваниям. Например, наличие определенных генов может указывать на повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний или диабета. Психологические факторы охватывают индивидуальные особенности личности, уровень стресса, эмоциональное состояние и coping-стратегии. Позитивное мышление и высокие уровни эмоционального интеллекта могут способствовать лучшему адаптационному поведению и снижению негативного влияния стресса. Напротив, хронический стресс и негативные эмоции могут приводить к ухудшению физического здоровья, формируя порочный круг, когда болезни усиливают психологическое напряжение. Социальные факторы включают уровень образования, доход, доступ к медицинским услугам, окружающую среду и социальную поддержку. Люди с высоким уровнем образования и доступом к качественной медицинской помощи, как правило, имеют более высокие показатели здоровья. Социальная поддержка играет ключевую роль в психическом благополучии, снижая уровень стресса и повышая устойчивость к жизненным трудностям. Все эти факторы взаимосвязаны и оказывают сложное влияние на общее состояние здоровья человека. Например, человек с генетической предрасположенностью к определенной болезни может минимизировать риски за счет здорового образа жизни и хорошей

социальной поддержки, что подчеркивает значимость комплексного подхода к пониманию здоровья и благополучия.

12. Каковы основные группы психологических факторов здоровья, и какую роль они играют в поддержании духовного и физического благополучия?

Ответ: Основные группы психологических факторов здоровья включают эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты, каждый из которых играет значимую роль в поддержании как духовного, так и физического благополучия. Эмоциональные факторы, такие как уровень стресса, настроение и эмоциональная устойчивость, оказывают непосредственное влияние на здоровье. Способность справляться с негативными эмоциями и поддерживать позитивный настрой способствует улучшению иммунной функции и снижению риска хронических заболеваний. Психология здоровья подчеркивает важность эмоционального интеллекта, который помогает людям управлять своими эмоциями и устанавливать здоровые отношения. Когнитивные факторы включают мысли, убеждения и установки, формирующие восприятие здоровья. Позитивные когнитивные установки, такие как вера в собственные силы и оптимизм, способствуют активному подходу к поддержанию здоровья. Напротив, катастрофизация и негативное мышление могут увеличивать уровень стресса, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на общем состоянии организма. Социальные факторы включают поддержку со стороны семьи, друзей и общества в целом. Социальная поддержка играет важную роль в снижении стресса и повышении мотивации к ведению здорового образа жизни. Исследования показывают, что наличие крепких социальных связей может заметно улучшить психическое здоровье и благополучие. Таким образом, взаимодействие этих психологических факторов создает условия для поддержания духовного и физического благополучия, подчеркивая значимость комплексного подхода к изучению здоровья и психологии.

13. Как проблема нормы в психологии влияет на восприятие здоровья и функционирование личности?

Ответ: Проблема нормы в психологии играет ключевую роль в восприятии здоровья и функционировании личности, так как нормы определяют, что считается «нормальным» или «здоровым» в различных контекстах. Эти нормы формируются под влиянием культуры, общества и индивидуального опыта, и они могут значительно варьироваться от одной группы к другой. Когда человек сталкивается с проблемами, выходящими за рамки установленных норм, это может привести к чувству неадекватности или стигматизации. Например, если у человека есть психическое расстройство, которое не признается как «нормальное», он может испытывать давление, чтобы скрыть свою проблему, что усугубляет стресс и негативно сказывается на благополучии. Напротив, в окружении, где открыто обсуждаются проблемы психического здоровья, человек может чувствовать себя более принятым и поддерживаемым, что положительно влияет на его состояние. Кроме того, индивидуальные восприятия норм могут влиять на уровень самокритики и самосознания. Если личность считает, что не соответствует общественным стандартам здоровья, это может вызывать чувство вины, тревоги и снижать мотивацию к здоровому образу жизни. В таком контексте важно не только понимать объективные критерии здоровья, но и учитывать

субъективное восприятие норм самим человеком. Поддержка и терапия могут помочь переосмыслить эти нормы, создать более реалистичные и персонализированные цели, что в конечном итоге улучшает качество жизни и общее психическое здоровье.

14. Какие критерии используются для определения психического и психологического здоровья? Как их можно измерить на практике?

Ответ: Для определения психического и психологического здоровья используется несколько ключевых критериев, которые охватывают как субъективные, так и объективные аспекты человеческого опыта. В первую очередь, к основным критериям относятся эмоциональное благополучие, социальное функционирование и отсутствие психопатологии. Эмоциональное благополучие подразумевает наличие положительных эмоций, удовлетворенности жизнью и адекватной стрессоустойчивости. Социальное функционирование касается способности строить и поддерживать здоровые отношения, взаимодействовать с окружающими и выполнять социальные роли. Отсутствие психопатологии включает в себя диагностику различных расстройств по стандартным классификациям, таким как DSM-5 или ICD-10. На практике эти критерии измеряются с помощью различных методов. Субъективные аспекты психического здоровья можно оценить с помощью опросников и анкет, таких как шкала депрессии Бека или шкала состояния тревоги Спилбергера. Эти инструменты позволяют оценить уровень тревоги, депрессии и других эмоций у пациента или участника исследования. Социальное функционирование может быть исследовано через наблюдение, интервью или использование шкал, оценивающих социальные навыки и уровень поддержки. Кроме того, психологи часто применяют клинические интервью для более глубокого понимания истории и текущего состояния пациента. Таким образом, сочетание количественных и качественных методов позволяет получить полное представление о психическом здоровье личности, что важно для дальнейшего вмешательства и поддержки.

15. Какие механизмы поддержания соматического здоровья существуют? Как они помогают в предотвращении заболеваний?

Ответ: Поддержание соматического здоровья включает в себя несколько ключевых механизмов, которые играют важную роль в предотвращении заболеваний и укреплении общего состояния организма. Во-первых, физическая активность является одним из основополагающих факторов, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и укреплению мышечной массы. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, а также помогают снизить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет и ожирение. Во-вторых, сбалансированное питание имеет критически важное значение для поддержания соматического здоровья. Правильный рацион, богатый витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой, помогает организму справляться с воспалительными процессами и поддерживает иммунную систему. Исключение из рациона вредных продуктов, таких как трансжиры и избыток сахара, также снижает риск многих заболеваний. Не менее важным механизмом является психологическое благополучие. Психическое здоровье и стресс-менеджмент влияют на гормональный баланс

и общее состояние организма. Хронический стресс может приводить к различным соматическим проблемам, таким как гипертония и расстройства пищеварительной системы. Практики, такие как медитация, йога и техники релаксации, способствуют снижению уровня стресса и улучшению общего здоровья. В заключение, комбинация физических упражнений, правильного питания и психологического благополучия создает прочный фундамент для поддержания соматического здоровья. Эти механизмы не только помогают предотвратить заболевания, но и способствуют повышению качества жизни и общей жизнеспособности, позволяя людям лучше справляться с повседневными стрессами и вызовами.

16. Что такое механизмы укрепления физического здоровья, и как их можно применять в повседневной жизни для улучшения самочувствия?

Ответ: Механизмы укрепления физического здоровья представляют собой совокупность методов и стратегий, направленных на улучшение общего состояния организма, профилактику заболеваний и повышение качества жизни. К таким механизмам можно отнести физическую активность, сбалансированное питание, управление стрессом и высокий уровень социальной поддержки. Физическая активность является ключевым элементом, так как регулярные тренировки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, а также способствуют улучшению психоэмоционального состояния. В повседневной жизни это может быть реализовано через простые действия — прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или даже повседневные физические нагрузки, такие как подъем по лестнице вместо лифта. Сбалансированное питание, включающее достаточное количество фруктов, овощей, белков и здоровых жиров, способствует поддержанию оптимального веса и улучшению обмена веществ. Применять этот принцип можно, составляя меню на неделю и предпочитая домашнюю кухню, что позволит контролировать качество и количество потребляемой пищи. Управление стрессом также играет важную роль. Методы релаксации, такие как медитация, йога или просто регулярные паузы для отдыха, помогают снизить уровень тревожности и способствуют улучшению психоэмоционального состояния. Эти практики можно внедрять в ежедневный распорядок, выделяя время на себя. Не менее важным механизмом является социальная поддержка. Общение с близкими, участие в групповых мероприятиях, таких как спортклубы или кружки по интересам, позволяет укрепить социальные связи и создать позитивную атмосферу вокруг себя. Все эти механизмы, интегрированные в повседневную жизнь, содействуют улучшению самочувствия и укреплению физического здоровья.

17. Опишите процесс стресса и стадии стрессового ответа, предложенные Г. Селье. Как это знание может быть использовано для управления стрессом?

Ответ: Ганс Селье, известный австрийский физиолог, первым определил понятие стресса как сосредоточения напряжения, возникающего в ответ на физическое или эмоциональное воздействие. Он описал три стадии стрессового ответа: alarm (тревога), resistance (сопротивление) и exhaustion (истощение). В первой стадии, тревоги, организм воспринимает стрессор и мобилизует свои ресурсы для борьбы с ним. В этом состоянии происходят физиологические изменения: увеличивается частота сердечных сокращений,

повышается уровень кортизола, и активизируются адреналиновые реакции. Это подготовка организма к «бой или бегство». Во второй стадии, сопротивления, организм пытается адаптироваться к стрессору и восстановить свое равновесие. Если стрессовая ситуация продолжается, организм может показывать признаки сопротивления, но при этом сохраняет высокую степень сознания и функциональности. Наконец, в стадии истощения, если стресс продолжается слишком долго, ресурсы организма истощаются. Это может привести к физическим и психическим заболеваниям, таким как хроническая усталость, депрессия или другие расстройства. Понимание этих стадий помогает в управлении стрессом. Зная, как функционирует стрессовый ответ, человек может распознавать собственные реакции на стресс и применять стратегии копинга. Например, на стадии тревоги полезно использовать методы релаксации, такие как дыхательные упражнения или медитация, чтобы снизить уровень стресса. В стадии сопротивления важно поддерживать баланс между работой и отдыхом, занимаясь физической активностью и общением с близкими. Понимание стадии истощения может побудить к поиску помощи и изменению образа жизни для предотвращения серьезных заболеваний. Таким образом, знания о стадиях стресса могут значительно улучшить качество жизни и способствовать психическому благополучию.

18. Как эмоциональный стресс влияет на психическую адаптацию? Какие стратегии могут помочь в адаптации к стрессовым ситуациям?

Ответ: Эмоциональный стресс нарушает психическую адаптацию, вызывая когнитивные, эмоциональные и поведенческие дисфункции. Хронический стресс истощает ресурсы организма, снижая способность к рациональной оценке ситуаций и повышая риск тревожных и депрессивных расстройств. Нарушается саморегуляция, что ведет к дезадаптивным реакциям: избеганию, агрессии или пассивности.

Для эффективной адаптации к стрессу применяются следующие стратегии:

1. Когнитивно-поведенческие – переоценка ситуации, развитие гибкого мышления.
2. Эмоционально-ориентированные – техники релаксации (дыхательные упражнения, медитация), выражение чувств через арт-терапию или дневник.
3. Проблемно-ориентированные – планирование, поиск социальной поддержки, активное разрешение трудностей.
4. Профилактические – регулярная физическая активность, здоровый сон, баланс работы и отдыха.

Важна также психологическая устойчивость (resilience), которая развивается через осознанность и позитивное мировосприятие. Например, практика благодарности и постановка реалистичных целей снижают воздействие стресса.

Таким образом, стресс дезорганизует психическую адаптацию, но использование комбинированных стратегий позволяет восстановить равновесие и повысить качество жизни.

19. В чем разница между алло- и интрапсихической адаптацией? Как они влияют на личность в процессе адаптации?

Ответ: Алло- и интрапсихическая адаптация — это два важных аспекта процесса

адаптации личности к окружающей среде, которые отличаются по своему механизму и влиянию на личность. Алло-адаптация связана с внешними изменениями и приспособлением к условиям окружающей среды. Она включает в себя адаптацию к социальным, культурным и экологическим факторам, а также к новым ситуациям, требованиям и стрессам. Например, переезд в новую страну или смена работы требуют от человека адаптации к новым условиям, что влияет на его поведение, социальные роли и взаимодействие с окружающими. Эта форма адаптации помогает человеку сохранять баланс и функционировать в изменяющихся условиях, снижая уровень стресса и повышая устойчивость. Интрапсихическая адаптация происходит внутри личности и связана с внутренними психологическими процессами, такими как переработка опыта, изменение убеждений, развитие личностных ресурсов и формирование новых смыслов. Она включает в себя работу с внутренними конфликтами, эмоциональной регуляцией и саморегуляцией. Эта форма адаптации способствует развитию личностных качеств, укреплению внутренней стабильности и психологической устойчивости. Влияние на личность: успешная алло-адаптация помогает человеку эффективно взаимодействовать с внешним миром и избегать дезадаптивных реакций, тогда как интрапсихическая адаптация способствует внутренней гармонии, развитию личностных ресурсов и психологической зрелости. В совокупности оба вида адаптации обеспечивают полноценное функционирование личности и ее благополучие.

20. Как личностный адаптационный потенциал по Маклакову определяет способность человека справляться с жизненными трудностями?

Ответ: Личностный адаптационный потенциал по Маклакову представляет собой важную составляющую, отражающую способность человека адаптироваться к жизненным трудностям и стрессовым ситуациям. По определению Маклакова, адаптационный потенциал включает в себя как психические, так и физические ресурсы, которые человек может использовать для решения проблем и преодоления трудностей. Этот потенциал формируется под влиянием различных факторов, таких как личностные особенности, социальная поддержка, эмоциональная устойчивость и уровень самооэффективности. Чем выше адаптационный потенциал, тем легче индивид справляется с негативными обстоятельствами. Люди с высоким уровнем адаптации способны использовать свои внутренние ресурсы, такие как способность к обучению, креативность и находчивость, для поиска эффективных решений и минимизации стресса. Адаптационный потенциал также тесно связан с концепцией психологического благополучия. Исследования показывают, что те, кто обладает высоким адаптационным потенциалом, в меньшей степени подвержены психологическим расстройствам и имеют больший уровень удовлетворённости жизнью. Это может объясняться тем, что они более эффективно справляются с негативными эмоциями и стрессовыми событиями, а также способны мобилизовать поддержку из окружающей социальной среды. Таким образом, личностный адаптационный потенциал по Маклакову выступает в качестве инструмента, который не только помогает людям преодолевать жизненные трудности, но и способствует их общему психологическому здоровью и качеству жизни. Высокий уровень адаптации позволяет максимально

использовать ресурсы, необходимые для устойчивости и преодоления, что имеет огромное значение в современном быстро меняющемся мире.

21. Каковы взгляды В.М. Бехтерева на здоровье личности, и какие аспекты его теорий актуальны в современной психологии?

Ответ: Взгляды Владимира Михайловича Бехтерева на здоровье личности, как основоположника отечественной нейропсихологии, представляют собой важную основу для понимания комплексного подхода к психическому и физическому здоровью. Бехтерев считал, что здоровье личности не ограничивается лишь отсутствием заболеваний, а включает в себя гармоничное развитие всех аспектов человеческой сущности: эмоционального, интеллектуального и социального. Он подчеркивал необходимость интеграции психосоматических процессов, что предполагает взаимосвязь между психическим состоянием и физическим здоровьем. Одним из ключевых аспектов его теорий является внимание к индивидуальным особенностям и социальной среде. Бехтерев отмечал, что здоровье во многом зависит от условий жизни, личностных свойств и межличностных отношений. Он также акцентировал значение позитивного мышления и эмоционального благополучия, что актуально с точки зрения современной психологии, где акцент в исследованиях делается на позитивной психологии и концепции счастья. В современной практике все более важно рассматривать здоровье как многогранное явление. Понятия стресса, устойчивости, а также влияние общества и культуры на психическое здоровье становятся центральными в исследованиях. Например, концепция психологического благополучия включает в себя не только адаптацию к стрессам, но и развитие личностного потенциала, что перекликается с взглядами Бехтерева. Его идеи о необходимости целостного подхода к психическому здоровью оказывают влияние на современные модели, которые фокусируются на интеграции разных аспектов здоровья для достижения общего благополучия личности. Таким образом, наследие Бехтерева остаётся актуальным, вдохновляя новые подходы в психологии здоровья и благополучия.

22. Как гуманистическая психология описывает здоровую личность, и какие характеристики выделяются в этом контексте?

Ответ: Гуманистическая психология описывает здоровую личность как целостное существо, которое обладает уникальными способностями к саморегуляции, самореализации и развитию. Одной из ключевых фигур гуманистической психологии, Абрахам Маслоу, вводит концепцию иерархии потребностей, акцентируя значение удовлетворения базовых нужд, включая физиологические, социальные и потребности в уважении. В конечном итоге, по его мнению, здоровая личность достигает уровня «самоактуализации», где индивидуум реализует свой потенциал и становится тем, кто он есть на самом деле. Характеристики, выделяемые в контексте здоровой личности, включают в себя такие аспекты, как эмоциональная зрелость, осознанность, спонтанность и прозрачность в межличностных отношениях. Гуманисты подчеркивают важность искренности, доброты и способности к эмпатии, которые способствуют качественным и глубоким взаимодействиям с окружающими. Здоровая личность также отличается хорошей адаптируемостью, способностью справляться со стрессами и трудностями, а

также активным участием в жизни общества. Кроме этого, гуманистическая психология акцентирует внимание на важности внутренней мотивации и стремления к личностному росту. Это подразумевает, что здоровая личность не только стремится к внешним достижениям, но и опирается на свои внутренние ценности и цели. Такой подход позволяет рассматривать здоровье как процесс, который включает не только биологические и психологические аспекты, но и социальные, культурные и духовные измерения жизни. Таким образом, гуманистическая психология предлагает широкую, комплексную картину здоровой личности, акцентируя внимание на ее целостности и потенциале для роста.

23. Проанализируйте представления о здоровой личности в аналитической и трансперсональной психологии. Как они могут помочь в построении теорий и практик здоровья?

Ответ: В аналитической психологии, разработанной Карлом Юнгом, понятие здоровой личности определяется через призму интеграции различных аспектов сознания и бессознательного. Юнг подчеркивает важность процесса индивидуации, при котором человек стремится соединить свои осознанные и неосознанные части, чтобы достичь внутреннего баланса. Здоровая личность, по мнению Юнга, проявляет самосознание, глубокое понимание своих мотивов и желаний, а также уважение к архетипам, которые формируют опыт человечества. Такой подход способствует построению теорий и практик здоровья, ориентированных на саморазвитие и гармонию с внутренними психическими структурами, способствуя преодолению личных кризисов и стрессов. Трансперсональная психология, в свою очередь, расширяет это представление, включая в анализ такие аспекты, как духовность и коллективное бессознательное. Основные акценты сделаны на переживании более высокой степени осознания и единства с окружающим миром. Здоровая личность в контексте трансперсональной психологии — это индивид, который способен переживать трансцендентные состояния, обладая осознанием своей связи с другими и с Вселенной. Такие переживания могут служить основой для развития эмоционального интеллекта и глубокого понимания межличностных отношений. Таким образом, представления о здоровой личности из аналитической и трансперсональной психологии могут способствовать созданию практик, которые не только акцентируют внимание на психологическом благополучии, но и включают духовный аспект здоровья. Это позволяет формировать целостный подход к психологии здоровья, который учитывает многие уровни человеческой сущности, способствуя гармонии и балансу в жизни индивида.

24. Каковы положений телесно-ориентированных направлений психотерапии, и как они влияют на понимание здоровья и благополучия?

Ответ: Телесно-ориентированные направления психотерапии акцентируют внимание на связи между телесными ощущениями, эмоциональным состоянием и психическим благополучием. Эти подходы основываются на убеждении, что тело и разум неразрывно связаны, и многие психологические проблемы могут проявляться в физическом теле. Одним из ключевых аспектов телесной психотерапии является работа с телесными ощущениями, которые позволяют клиентам лучше осознавать свои эмоции и переживания. Это помогает выявить глубокие эмоциональные блоки и способствует их

интеграции, что является важным для достижения внутреннего равновесия. Телесно-ориентированные практики, такие как биодинамическая терапия, хатха-йога или соматическая практика, акцентируют внимание на важности осознанности и внимательности к своему телесному состоянию. Эти методы помогают улучшить понимание собственных ощущений, выявить скрытые эмоциональные траектории и повысить общую степень осознания. Через телесные упражнения и практики клиенты могут научиться разряжать стресс и освобождаться от негативных эмоций, что прямо способствует их физическому и психическому здоровью. Таким образом, телесно-ориентированные подходы меняют традиционное понимание здоровья и благополучия, подчеркивая необходимость интеграции физических, эмоциональных и психических аспектов. Они способствуют более целостному восприятию здоровья, акцентируя внимание на важности самосознания и телесного опыта, что ведет к улучшению общего качества жизни и психической устойчивости. Таким образом, изучение телесно-ориентированных направлений позволяет глубже понять многообразие ресурсов, доступных для поддержания психического здоровья.

25. В каких отношениях находятся психофизические и психологические особенности личности со здоровьем? Как это знание может быть применено в практике?

Ответ: Психофизические и психологические особенности личности играют ключевую роль в формировании состояния здоровья. Психофизические аспекты, включая физиологические реакции на стресс, уровень физической активности и общее состояние организма, напрямую влияют на человека. Например, люди с высокой тревожностью могут испытывать более выраженные физические симптомы, такие как головные боли или проблемы с пищеварением. В то же время психологические особенности, такие как стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция и уровень социальной поддержки, являются значимыми факторами, определяющими, как индивид справляется с жизненными трудностями и болезнями. Знание о взаимосвязи между психофизическими и психологическими аспектами может быть применено в практике на разных уровнях. В рамках клинической психологии, терапевты могут использовать этот подход для более глубокого понимания своих клиентов, что позволяет разрабатывать индивидуализированные программы работы, которые учитывают как психоэмоциональные, так и физиологические потребности. Например, при работе с пациентами, страдающими от хронических заболеваний, можно применять методы когнитивно-поведенческой терапии в сочетании с техниками релаксации и физической активности для улучшения качества жизни. В более широком контексте, знание о влиянии личностных особенностей на здоровье может быть интегрировано в профилактические программы, ориентированные на развитие устойчивых к стрессу навыков и улучшение психологического благополучия. Это может быть особенно актуально для образовательных учреждений и корпоративных структур, где создание поддерживающей среды и обучение сотрудников методам управления стрессом может помочь в снижении уровня психосоматических заболеваний и повысить производительность труда. Таким образом, интеграция психофизических и психологических аспектов в практику способствует более комплексному и

эффективному подходу к здоровью и благополучию.

26. Как вы понимаете понятие внутренней картины здоровья и какие компоненты она включает? Как это влияет на самовосприятие человека?

Ответ: Внутренняя картина здоровья — это индивидуально воспринимаемая совокупность аспектов, связанных со своим физическим и психическим состоянием. Она включает в себя осознание и оценку таких компонентов, как физическое здоровье, эмоциональное благополучие, уровень стресса, и социальные связи. Сложность этого понятия заключается в том, что внутренняя картина формируется на базе личного опыта, культурных особенностей и жизненных обстоятельств. Например, человек с высоким уровнем тревожности может воспринимать свою физическую форму и общее состояние как ухудшающееся, даже если фактически его здоровье находится в норме. Самовосприятие человека сильно зависит от этой внутренней картины. Если индивид видит себя как здорового и способного справляться с жизненными трудностями, его уверенность и мотивация к активному образу жизни возрастает. Напротив, негативная внутренняя картина, где человек считает себя больным или неудачником, может привести к снижению самооценки, социальной изоляции и ухудшению здоровья. Кроме того, внутреннее представление о здоровье влияет на поведение человека: чем более позитивная и реалистичная картина, тем больше шансов на активное участие в профилактических мерах, таких как регулярные физические нагрузки, здоровое питание и поиск социальной поддержки. Таким образом, внутренняя картина здоровья становится не только важным фактором самосознания, но и мощным катализатором для поддержания физического и психического благополучия. Понимание этого аспекта в рамках психологии здоровья помогает разрабатывать эффективные стратегии вмешательства и поддержки людей в их стремлении к улучшению качества жизни.

27. Что такое саногенный потенциал личности и как его можно использовать в профилактике заболеваний и улучшении качества жизни?

Ответ: Саногенный потенциал личности — это совокупность внутренних ресурсов и качеств индивида, способствующих его здоровью и благополучию. Этот концепт подчеркивает способность человека управлять своими состояниями и адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам. Он включает в себя такие элементы, как Позитивное мышление, устойчивость к стрессу, саморегуляция и социальные связи. В профилактике заболеваний и улучшении качества жизни саногенный потенциал может быть использован как стратегический инструмент. Во-первых, формирование осознания своих сильных сторон и ресурсов позволяет индивиду более эффективно справляться с вызовами, которые могут стать предвестниками заболеваний. Человек, осознающий свои возможности, более склонен принимать проактивные меры по укреплению здоровья, такие как регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек. Во-вторых, развитие социального взаимодействия и поддерживающих связей с окружающими значительно усиливает саногенный потенциал. Социальная поддержка помогает снижать уровень стресса и улучшает эмоциональное состояние, что, в свою очередь, положительно сказывается на физическом здоровье. Участие в групповых активностях, таких как занятия спортивные секции или волонтерство, также

способствует улучшению качества жизни. Наконец, психологические тренинги и практики, направленные на повышение самоосознания, такие как медитации и мастер-классы по управлению стрессом, могут эффективно развивать саногенный потенциал. Эти методы помогают людям осознать свои внутренние ресурсы и максимально использовать их в повседневной жизни, что ведёт к лучшей адаптации и профилактике заболеваний. Таким образом, акцент на саногенном потенциале открывает новые горизонты в поддержании здоровья и благополучия.

28. Какие приемы коррекции и контроля эмоций вы могли бы предложить для улучшения психологического состояния и здоровья?

Ответ: Для улучшения психологического состояния и здоровья можно использовать несколько эффективных приемов коррекции и контроля эмоций. Во-первых, одной из самых простых и доступных техник является практика осознанности (mindfulness). Она помогает людям стать более внимательными к своим эмоциям и мыслям, позволяя наблюдать за ними без осуждения. Регулярные медитации, направленные на фокусировку на настоящем моменте, содействуют снижению тревожности и стресса. Во-вторых, метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) позволяет изменить негативные мыслительные шаблоны. Понимание своих автоматических мыслей и поиск альтернативных, более позитивных трактовок ситуации может существенно улучшить общее эмоциональное состояние. Это требует практики, но в итоге способствует более конструктивному реагированию на стрессовые ситуации. Кроме того, можно использовать техники глубокого дыхания и релаксации. Глубокое дыхание помогает активировать парасимпатическую нервную систему, что ведет к снижению уровня тревоги и восстановлению внутреннего баланса. Простые упражнения на расслабление мышц, такие как прогрессивная мышечная релаксация, дают возможность освободиться от физического напряжения и улучшают общее самочувствие. Также стоит обратить внимание на ведение дневника эмоций. Записывание своих чувств и переживаний помогает не только структурировать мысли, но и способствует осознанию проблем, что является первым шагом к их решению. Все вышеперечисленные приемы требуют регулярной практики и могут значительно улучшить качество жизни, способствуя более эффективной адаптации к различным жизненным ситуациям и укрепляя психологическое здоровье.

29. Какие рекомендации по психогигиене могут помочь людям поддерживать и укреплять свое здоровье в повседневной жизни?

Ответ: Психогигиена играет ключевую роль в поддержании и укреплении психического здоровья в повседневной жизни. Основные рекомендации включают регулярное ведение здорового образа жизни. Это подразумевает не только физическую активность, но и сбалансированное питание. Правильное питание, богатое витаминами и минералами, положительно влияет на общее состояние организма и настроение. Не менее важно уделять внимание качеству сна, так как он напрямую связан с психическим самочувствием. Рекомендуется устанавливать режим сна, обеспечивая себе 7-9 часов отдыха, чтобы позволить организму восстановиться и обновить умственные ресурсы. Создание комфортной обстановки для сна — это еще один способ улучшить его качество. Также значительную роль играет развитие навыков управления

стрессом. Техники релаксации, такие как медитация, йога и глубокие дыхательные упражнения, помогают снизить уровень тревожности и улучшают общее состояние. Эти практики учат осознанности и могут быть интегрированы в повседневный распорядок. Социальная поддержка и общение с близкими людьми также важны для психоэмоционального благополучия. Общение помогает справляться с трудностями и преодолевать одиночество. Участие в групповых мероприятиях, клубах или волонтерской деятельности способствует улучшению социальных связей и укреплению чувства принадлежности. Наконец, ведение дневника эмоций может способствовать лучшему пониманию собственных чувств и мыслей. Это практика помогает выявлять триггеры стресса и негативных эмоций, что дает возможность более эффективно справляться с ними. Следуя данным рекомендациям, люди могут значительно укрепить свое психическое здоровье и повысить общее качество жизни.

30. Что собой представляет понятие «здорового образа жизни» и какие его основные характеристики могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей?

Ответ: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система поведения, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия. Он включает осознанные действия, способствующие профилактике заболеваний, повышению качества жизни и продлению ее продолжительности. Основные компоненты ЗОЖ: Физическая активность – регулярные упражнения, соответствующие возрасту и состоянию здоровья; Сбалансированное питание – употребление разнообразной и умеренной пищи, богатой витаминами и микроэлементами; Отказ от вредных привычек – минимизация алкоголя, табака и других зависимостей; Психоэмоциональное благополучие – управление стрессом, развитие эмоциональной устойчивости; Гигиена и режим сна – соблюдение личной гигиены и полноценный отдых (7–9 часов в сутки); Социальная активность – поддержание здоровых отношений, участие в общественной жизни; Индивидуальные вариации характеристик ЗОЖ. ЗОЖ не является универсальным, его компоненты могут меняться в зависимости от: Возраста (дети нуждаются в большем количестве сна, пожилые – в щадящих физических нагрузках). Состояния здоровья (люди с хроническими заболеваниями корректируют питание и активность по рекомендациям врачей). Культурных и социальных особенностей (например, вегетарианство в одних культурах – норма, в других – исключение). Психологических особенностей (интроверты могут предпочитать йогу и медитацию, экстраверты – командные виды спорта). Экологических условий (жители мегаполисов чаще сталкиваются со стрессом, чем жители сельской местности). Таким образом, ЗОЖ – это динамичная система, требующая индивидуального подхода. Его эффективность зависит от гибкости и учета личных потребностей человека.

31. Какие основные принципы здорового образа жизни вы считаете наиболее важными для достижения здоровья и благополучия?

Ответ: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс осознанных действий, направленных на поддержание физического, психического и социального благополучия. На основе современных исследований в области психологии

здоровья можно выделить ключевые принципы, способствующие долгосрочному благополучию. 1. Физическая активность Регулярные физические нагрузки (не менее 150 минут умеренной активности в неделю) укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают метаболизм и снижают уровень стресса. Важно выбирать виды активности, соответствующие индивидуальным возможностям и предпочтениям (ходьба, плавание, йога и др.). 2. Сбалансированное питание Рацион должен включать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Принципы здорового питания: Умеренность в еде; Преимущественное употребление цельных продуктов (овощи, фрукты, злаки); Ограничение фастфуда, сахара и трансжиров. 3. Психозмоциональное саморегулирование Умение управлять стрессом – ключевой фактор психического здоровья. Эффективные стратегии: Практики осознанности (медитация, дыхательные упражнения); Когнитивная переоценка стрессовых ситуаций; Хобби и творческая самореализация. 4. Отказ от вредных привычек Курение, злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами разрушают здоровье. Важно формировать здоровые альтернативы (спорт, социальная активность). 5. Качественный сон и режим дня Недостаток сна повышает риск хронических заболеваний и снижает когнитивные функции. Рекомендации: 7–9 часов сна ежедневно; Соблюдение гигиены сна (режим, затемненное помещение, отсутствие гаджетов перед сном). 6. Социальные связи и поддержка Человек – социальное существо, и качественные межличностные отношения повышают уровень счастья и продолжительность жизни. Важно поддерживать контакты с близкими, участвовать в коллективной деятельности. ЗОЖ – это не жесткий набор правил, а индивидуально адаптируемая система. Наибольшую эффективность дает комплексный подход, учитывающий физические, психические и социальные аспекты здоровья.

32. В чем отличие между типичным и индивидуальным здоровым образом жизни? Как индивидуальные особенности человека могут сыграть роль в его здоровье?

Ответ: Типичный здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой обобщённые рекомендации, основанные на популяционных исследованиях. Он включает универсальные нормы: 150 минут физической активности в неделю, 7-9 часов сна, сбалансированное питание по принципам пищевой пирамиды, отказ от курения и алкоголя. Индивидуальный ЗОЖ учитывает личностные, физиологические и социальные особенности человека. Например: для гипертоника важнее контроль соли, чем для здорового человека, интроверту комфортнее домашние тренировки, а экстраверту – групповые занятия, при депрессии упор делается на антистрессовые практики, а не только на физическую активность. Роль индивидуальных особенностей Генетика и физиология Метаболизм (одним нужно больше белка, другим – низкоуглеводное питание) Хронические заболевания (диабет требует особой диеты) Психологические факторы Тип личности (невротики больше нуждаются в техниках релаксации) Мотивация (внешняя – для одних эффективны челленджи, внутренняя – для других важны личные ценности) Социально-культурный контекст Религиозные ограничения в питании (халяль, вегетарианство) График работы (ночные смены требуют особого

подхода к режиму сна) Возрастные особенности Подросткам важнее формирование привычек, пожилым – поддержание функций Экологические условия Жителям мегаполисов необходимы дополнительные антистрессовые стратегии Практическое значение Слепое следование типичным нормам может дать обратный эффект (например, чрезмерные нагрузки при скрытых заболеваниях). Персонализированный подход, учитывающий: результаты медицинских обследований, психологические тесты, образ жизни и предпочтения, позволяет создать устойчивую систему здоровых привычек. Вывод: Индивидуализация ЗОЖ не отрицает общих принципов, но адаптирует их под уникальные характеристики человека для максимальной эффективности.

33. Каковы основные типы психосоматических заболеваний и какие психологические факторы могут влиять на их возникновение?

Ответ: 1. Классификация психосоматических заболеваний В современной психосоматике выделяют три основных типа заболеваний: а) Классические психосоматозы ("чикагская семерка") Гипертоническая болезнь Ишемическая болезнь сердца Бронхиальная астма Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки Язвенный колит Нейродермит Ревматоидный артрит б) Функциональные психосоматические синдромы Синдром раздраженного кишечника Вегетососудистая дистония Психогенные головные боли в) Психосоматические расстройства с органическими проявлениями Онкологические заболевания (в части случаев) Эндокринные нарушения (например, диабет 2 типа) 2. Ключевые психологические факторы возникновения а) Эмоциональные факторы: Хронический стресс (вызывает повышенный уровень кортизола) Подавленные негативные эмоции (гнев, тревога, чувство вины) Эмоциональная депривация в детстве б) Личностные особенности: Тип А (агрессивность, нетерпеливость - риск сердечных заболеваний) Алекситимия (трудности в распознавании и выражении эмоций) Перфекционизм (хроническое напряжение) в) Когнитивные факторы: Катастрофизация (преувеличение угрозы здоровью) Дисфункциональные убеждения ("Я должен все контролировать") г) Поведенческие факторы: Психологическая защита по типу отрицания (игнорирование симптомов) Злоупотребление алкоголем/пищей как способ совладания со стрессом 3. Механизмы влияния Психологические факторы могут: Напрямую влиять на физиологические процессы (например, стресс → спазм сосудов → гипертония) Опосредованно влиять через поведение (депрессия → малоподвижность → ожирение). Понимание психосоматики требует комплексного подхода, учитывающего как медицинские, так и психологические аспекты. Профилактика должна включать развитие эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и коррекцию дезадаптивных убеждений.

34. Каковы основные причины психосоматических заболеваний, и как понимание этих причин может повлиять на лечение и профилактику?

Ответ: Основные причины психосоматических расстройств Хронический стресс Длительная активация симпатической нервной системы приводит к нарушению работы органов (например, сердечно-сосудистой системы, ЖКТ). Повышенный уровень кортизола снижает иммунитет и провоцирует воспалительные процессы. Подавленные эмоции Невыраженный гнев,

тревога или чувство вины могут трансформироваться в физические симптомы (например, головные боли, мышечные зажимы). Алекситимия (неспособность распознавать и описывать эмоции) часто сопутствует психосоматическим заболеваниям. Личностные особенности Перфекционизм и гиперответственность создают постоянное напряжение. Тип личности А (агрессивность, нетерпеливость) повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Детские психологические травмы Эмоциональная депривация, насилие или гиперопека формируют склонность к психосоматике во взрослом возрасте. Ранние стрессы изменяют работу гипоталамо-гипофизарной системы, делая организм более уязвимым. Дисфункциональные убеждения и когнитивные искажения Установки типа «Я должен все контролировать» или «Болезнь — единственный способ отдыха» поддерживают психосоматический цикл. Влияние понимания причин на лечение и профилактику Интегративный подход к лечению Комбинация медикаментозной терапии и психотерапии (когнитивно-поведенческая, телесно-ориентированная) дает лучшие результаты. Работа с эмоциональным интеллектом помогает разорвать связь между стрессом и телом. Персонализированная профилактика Выявление индивидуальных триггеров (например, для одного человека — это конфликты на работе, для другого — подавленная агрессия). Обучение техникам релаксации (дыхательные практики, прогрессивная мышечная релаксация). Ранняя диагностика Психологическая оценка пациентов с хроническими заболеваниями помогает выявить скрытые психосоматические компоненты. Внедрение скрининговых программ для групп риска (например, людей с высоким уровнем тревожности). Просветительская работа Информирование о связи психики и тела снижает стигматизацию психосоматики. Развитие навыков саморегуляции у детей и подростков для профилактики будущих расстройств. Понимание причин психосоматических заболеваний позволяет перейти от симптоматического лечения к глубинному воздействию. Комплексный подход, учитывающий психологические, физиологические и социальные факторы, значительно повышает эффективность терапии и снижает риск рецидивов.

35. Какие черты личности выделяются в психосоматическом профиле по В.И. Гарбузову, и как они могут повлиять на здоровье и самочувствие человека?

Ответ: Согласно концепции В.И. Гарбузова, психосоматический профиль личности включает несколько ключевых характеристик, предрасполагающих к развитию психосоматических расстройств: Алекситимия Неспособность распознавать и вербализовать собственные эмоции Склонность к соматизации эмоциональных переживаний Влияние: приводит к накоплению стресса и неадекватным психофизиологическим реакциям Перфекционизм Завышенные требования к себе и окружающим Страх ошибок и неудач Влияние: создает хроническое напряжение, провоцирующее сердечно-сосудистые нарушения Гиперсоциальность Чрезмерная ориентация на социальные нормы Подавление индивидуальных потребностей ради соответствия ожиданиям Влияние: ведет к эмоциональному выгоранию и депрессивным состояниям Инфантилизм Недостаточная эмоциональная зрелость Трудности в самостоятельном принятии решений Влияние: способствует развитию зависимостей и ипохондрических реакций

Ригидность психических процессов Негибкость мышления и поведения  
Трудности адаптации к изменениям Влияние: усиливает стрессовую нагрузку при жизненных переменах Механизмы влияния на здоровье  
Физиологический уровень Хроническая активация стресс-реакции (гипертония, язвенная болезнь) Нарушение вегетативной регуляции (вегетососудистая дистония) Поведенческий уровень Формирование нездоровых копинг-стратегий (переедание, курение) Пренебрежение профилактикой и своевременным лечением Эмоциональный уровень  
Накопление негативных эмоциональных состояний Развитие тревожно-депрессивных расстройств Практическое значение Для диагностики: Выявление психосоматического профиля позволяет прогнозировать риски конкретных заболеваний Помогает дифференцировать психогенные и органические нарушения Для терапии: Психотерапия должна быть направлена на коррекцию выявленных личностных особенностей Особое внимание уделяется развитию эмоционального интеллекта Для профилактики: Формирование адаптивных копинг-стратегий Обучение методам саморегуляции Развитие психологической гибкости. Концепция Гарбузова подчеркивает важность учета личностных особенностей в происхождении и течении психосоматических расстройств. Комплексная работа с выявленными характеристиками профиля позволяет повысить эффективность лечебно-профилактических мероприятий.