

В.В. Шевляков
В.В. Шевляков

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Учебно-методический комплекс
для студентов специальности «Психология»*

Минск
Изд-во МИУ
2012

УДК 159.9
ББК 88.4
Ш 37

Рецензенты:

Н.Л. Бацукова, кандидат медицинских наук, доцент;
И.Г. Шупейко, кандидат психологических наук, доцент;
М.Н. Мисюк, кандидат медицинских наук, доцент

*Одобен кафедрой юридической психологии МИУ
(протокол №5 от 29.12.2011 г.)*

Шевляков, В.В.

Ш 37 Психология здоровья: учеб.-метод. комплекс / В.В. Шевляков,
В.В. Шевляков. – Минск: изд-во МИУ, 2012. – 380 с.

ISBN 978-985-490-802-1.

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Психология здоровья» составлен на основе образовательного стандарта Республики Беларусь и базовой программы, раскрывает основное тематическое содержание дисциплины, содержит методические указания по выполнению управляемых самостоятельных работ, список рекомендуемой литературы и тесты для контроля знаний по дисциплине.

Предназначен для студентов дневной и заочной форм обучения по специальности «Психология»

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-985-490-802-1 © В.В. Шевляков, В.В. Шевляков (мл.), 2012
© Оформление. МИУ, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.....	4
1.1 Вводные замечания.....	4
1.2 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.3 Связь дисциплины с другими учебными предметами.....	5
1.4 Структура и учебный план дисциплины.....	6
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	8
Курс лекций	15
Тема 1 Психология здоровья: определение, задачи, факторы.....	15
Тема 2 Теоретико-методологические основания психологии здоровья.....	34
Тема 3 Физическое здоровье.....	58
Тема 4 Психологическое здоровье личности.....	70
Тема 5 Здоровье и гармония личности.....	87
Тема 6 Дуалистическая роль психологических защит в психическом здоровье.....	107
Тема 7 Психологическая устойчивость личности.....	126
Тема 8 Подходы к оптимизации психического здоровья.....	153
Тема 9 Здоровье как социальный феномен.....	164
Тема 10 Здоровье и образ жизни – общие вопросы валеологии.....	189
Тема 11 Сохранение здоровья населения: основы психогигиены, психопрофилактики и реабилитации ...	207
Тема 12 Феномен профессионального выгорания.....	224
Тема 13 Психологическое отношение к здоровью.....	243
Тема 14 Психическая саморегуляция и здоровье.....	258
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ».....	271
ЛИТЕРАТУРА.....	276
ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ...280	