

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Института педагогики и психологии

Рудь М.В.

« 27 » февраля 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«Психология здоровья»

**По направлению подготовки**– 37.03.01 Психология  
**Профиль подготовки** – Практическая психология  
**Квалификация выпускника** – бакалавр  
**Форма обучения** – очная, очно-заочная  
**Курс:** 2 (3 семестр / 5, 6 семестр)

Разработчики:  
старший преподаватель кафедры психологии  
А.И. Корнеева

Заведующий кафедрой психологии  
Т.В. Балицкая-Крещенко  
« 19 » февраля 2026 г.

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Психология здоровья» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Профессиональные	
ПК–5 психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	ИПК – 5.1. Знает теоретические основы психологической безопасности жизнедеятельности личности, основные проблемы социализации и социальной адаптации человека. ИПК – 5.2. Умеет оценивать риски и деструктивные факторы личностного развития, а также социальной и психологической напряженности ИПК – 5.3. Владеет навыками определения психологических критериев соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей; навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализа полученных данных
ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи; ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы

	<p>психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p> <p>ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p>ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>
--	---

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Понятие и определение здоровья.	ПК-7	Устный опрос
Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность.	ПК-7	Устный опрос.
Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	ПК-7	Анализ видеоматериалов
Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.	ПК-7, ПК-5	Диагностическая работа.
Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.	ПК-7, ПК-5	Выполнение практических заданий
Психологические аспекты здоровья.	ПК-7, ПК-5	Психологическое эссе
Биопсихосоциальная модель здоровья.	ПК-7, ПК-5	Контрольная работа
Промежуточная аттестация	ПК-7, ПК-5	Зачет

#### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-5 психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	<p>знает: категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию различных отраслей психологии, используемые в них методы, области практического применения знаний этих отраслей;</p> <p>- психологические закономерности и механизмы функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза, типы аномального развития человека;</p> <p>- закономерности усвоения человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенности социального поведения, развитие Я-концепции и идентичности личности;</p> <p>- психологический механизм переноса умений, навыков психологического</p>

	<p>анализа литературных образов на психологический анализ внутреннего мира реального человека, конкретной личности.</p> <p>умеет: анализировать положения психологических и психофизиологических теорий и концепций личности, малых и больших групп, организаций, поведения человека в составе различных групп, его отличительных особенностей как субъекта труда, оператора в системе «человек-среда-машина», воспроизводить базовые положения этих теорий и концепций; - анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персонотенеза, закономерности функционирования и развития психики, ее индивидуальные особенности в норме и при аномальном генезе, причины и механизмы развития различных форм девиантного поведения (зависимости и др.);</p> <p>- объяснять психологические особенности различных групп и входящих в них индивидов, прогнозировать динамику развития групп и организаций, изменения в уровнях и этапах их развития.</p> <p>владеет: базовыми методическими приемами изучения социально-психологических особенностей групп и организаций, динамических процессов их функционирования и развития</p>
<p>ПК-7</p> <p>разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>Знает: понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса; методы изучения и дифференциацию форм стресса; общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе; роль генотипа в организации поведения при стрессе; современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи;</p> <p>Умеет: анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;</p> <p>Владеет навыками: организации и проведения обследования стресса личности и группы; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов
Контрольная работа/собеседование	30
Изучение дополнительной литературы	15
Решение задач	10
Выполнение конспект-схем, анализ видеоматериалов	20
Проведение коррекционных упражнений	25
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система	100-балльная	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания
-------------------------	--------------	---	--------------------

оценивания экзамена	шкала		зачета
Отлично	90–100	<b>А – отлично</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>В – очень хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>С – хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>Д – удовлетворительно</b> – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	<b>Е – посредственно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	<b>FX – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над	Не зачтено

		материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

#### Вопросы к зачету

1. Психология здоровья.
2. Предмет, цели и задачи.
3. История становления психологии здоровья.
4. Представления о здоровой личности в психологии.
5. Модели болезни и здоровья.
6. Категория здоровья
7. Критерии здоровья.
8. Уровни проявленности здоровья.
9. Физическое здоровье
10. Механизмы регуляции физического здоровья.
11. «Третье состояние».
12. Психическое здоровье: определение, критерии.
13. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация.
14. Психологическая защита по З.Фрейду.
15. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
16. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
17. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
18. Духовное здоровье.
19. Античная концепция здоровья.
20. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
21. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
22. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
23. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
24. Архетипы и инстинкты.
25. Врожденные факторы психического здоровья
26. Перинатальные матрицы С.Грофа.

27. Гестационная доминанта: сущность и типы.
28. Базовые перинатальные матрицы психокомплексов и их последствия.
29. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
30. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
31. Факторы и условия, вызывающие стресс.
32. Физиология стресса.
33. Психологическая картина стресса.
34. Методы снятия и профилактики стресса.
35. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
36. Профилактика старения.
37. Состояния пониженной психофизиологической активности – монотония,
38. Состояния пониженной психофизиологической активности – одиночество.
39. Понятие и особенности «ночной психики».
40. Понятие и содержание состояния «скука».
41. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
42. Астения и психастения: причины, признаки,.
43. Свойства характера, связанные с астенией.
44. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
45. Качества личности и психосоматические проявления.
46. Психологические причины возникновения болезни.
47. Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психокомплексы).
48. Энергетический уровень саморегуляции
49. Реакция «отреагирования».
50. Реакция катарсис.
51. Ритуальные действия.
52. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня
53. Дыхательные техник как метод саморегуляции психической активности
54. Рациональное мышление как метод саморегуляции психической активности.
55. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
56. Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях.
57. Самовнушение как метод саморегуляции
58. Медитация как метод саморегуляции
59. Позитивное мышление как метод саморегуляции
60. Медитация как метод психической саморегуляции.
61. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
62. Приобретенные факторы, разрушающие здоровье.
63. Понятие «здоровая личность» в Гештальт-психологии.
64. Понятие «здоровая личность» в психоанализе
65. Понятие «здоровая личность» в биоэнергетическом направлении  
А. Лоуэн
66. Понятие «здоровая личность» в экзистенциальной психологии.
67. Понятие «здоровая личность» в клиент-центрированном подходе.

68. Психологические черты долгожителей.
69. Меры по профилактике старения.
70. меры по профилактике заболеваний.
71. Психология здоровья.
72. Предмет, цели и задачи.
73. История становления психологии здоровья.
74. Представления о здоровой личности в психологии.
75. Модели болезни и здоровья.
76. Категория здоровья
77. Критерии здоровья.
78. Уровни проявленности здоровья.
79. Физическое здоровье
80. Механизмы регуляции физического здоровья.
81. «Третье состояние».
82. Психическое здоровье: определение, критерии.
83. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация.
84. Психологическая защита по З.Фрейду.
85. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
86. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
87. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
88. Духовное здоровье.
89. Античная концепция здоровья.
90. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
91. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
92. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
93. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
94. Архетипы и инстинкты.
95. Врожденные факторы психического здоровья
96. Перинатальные матрицы С.Грофа.
97. Гестационная доминанта: сущность и типы.
98. Базовые перинатальные матрицы психокомплексов и их последствия.
99. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
100. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
101. Факторы и условия, вызывающие стресс.
102. Физиология стресса.
103. Психологическая картина стресса.
104. Методы снятия и профилактики стресса.
105. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
106. Профилактика старения.
107. Состояния пониженной психофизиологической активности –монотония,

108. Состояния пониженной психофизиологической активности –одиночество.
  109. Понятие и особенности «ночной психики».
  110. Понятие и содержание состояния «скука».
  111. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
  112. Астения и психастения: причины, признаки,.
  113. Свойства характера, связанные с астенией.
  114. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
  115. Качества личности и психосоматические проявления.
  116. Психологические причины возникновения болезни.
  117. Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психокомплексы).
  118. Энергетический уровень саморегуляции
  119. Реакция «отреагирования».
  120. Реакция катарсис.
  121. Ритуальные действия.
  122. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня
  123. Дыхательные техник как метод саморегуляции психической активности
  124. Рациональное мышление как метод саморегуляции психической активности.
  125. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
  126. Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях.
  127. Самовнушение как метод саморегуляции
  128. Медитация как метод саморегуляции
  129. Позитивное мышление как метод саморегуляции
  130. Медитация как метод психической саморегуляции.
  131. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
  132. Приобретенные факторы, разрушающие здоровье.
  133. Понятие «здоровая личность» в Гештальт-психологии.
  134. Понятие «здоровая личность» в психоанализе
  135. Понятие «здоровая личность» в биоэнергетическом направлении
- А. Лоуэн
136. Понятие «здоровая личность» в экзистенциальной психологии.
  137. Понятие «здоровая личность» в клиент-центрированном подходе.
  138. Психологические черты долгожителей.
  139. Меры по профилактике старения.
  140. меры по профилактик заболеваний.

## Задания для самостоятельной работы

### Самостоятельная работа № 1

**Тема:** Психология здоровья. Предмет, цели и задачи.

**Цель:** систематизировать знания о «психологии здоровья», как о новой области научного знания.

**Задание:** проанализировав литературу, представьте в виде модели-схемы взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

### Самостоятельная работа № 2

**Тема:** Здоровье как системное понятие.

**Цель:** закрепить четкое представление студентов о взаимосвязи биологического, психологического и социального в определении здоровья.

**Задание 1.** По литературным данным составьте сравнительную таблицу двух моделей отношения к здоровью и болезни: биомедицинской и биопсихосоциальной.

### Самостоятельная работа № 3

**Тема:** Уровни проявленности здоровья. Представления о здоровой личности в психологии.

**Цель:** систематизировать знания о различных подходах в психологической науке к понятию «здоровая личность», критериях здоровья.

**Задание :** заполнить таблицу

Теория или школа в психологии (психотерапии)	Ведущие представители	Как рассматривается личность	Основные критерии здоровья личности	В чем связь с другими теориями
Гештальт-психология				
Психоанализ				
Биоэнергетическое направление А. Лоуэн				
экзистенциальная психология				
психосинтез				
Клиент-центрированный подход				

### Самостоятельная работа № 4

**Тема:** Приобретенные факторы, разрушающие здоровье. Психосоматика.

**Задание:** Изучите соответствующие главы первоисточника. Составьте и заполните две таблицы по материалам книги.

**Количество часов:** группа ПЗ – 5 час (Таблица 1), группа УП5 -10 час (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Психосоматическая таблица

№ п/п	Способ поведения (эмоции, чувства)	Индукцируемые им болезни	Позитивное намерение отрицательных чувств и эмоций	Стратегия исправления
1				

Таблица 2

Психические причины развития заболеваний

№	Заболевание	Вероятные его причины (психические корреляты)
1		

### Самостоятельная работа №5

**Тема . Профессиональное здоровье**

**Цель:** закрепить знания о признаках дезадаптации в профессиональной деятельности, факторах, способствующих дезадаптации.

А) Заполните таблицу:

Факторы, влияющие на профессиональную адаптацию	Адаптация (признаки)	Дезадаптация (признаки)
возраст		
пол		
Особенности: -мотивация -темперамент -самооценка -склонность к сотрудничеству -уровень тревожности		

### Самостоятельная работа № 6

**Тема: Психологические проблемы пожилого возраста**

Задание: Изучите самостоятельно тему возраста и здоровья, а именно, психологию долголетия и письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Какие изменения в психике происходят в пожилом возрасте?
  - в процессах (восприятие, мышление, память, внимание);
  - эмоционально-волевой сфере и характере,
2. Каковы психологические черты долгожителей?
3. Перечислите меры по профилактике старения.

## **Самостоятельная работа № 7**

**Тема: Образ жизни и здоровье**

**Цель:** дополнить теоретические знания студентов о взаимосвязи образа жизни и здоровья.

**Задание:** На основании анализа литературы подготовить реферативное сообщение на одну из тем:

- Психогигиена сна
- Здоровое питание
- Психология труда и отдыха
- Расстройства сна
- Расстройства аппетита
- Физическая культура и здоровье на различных уровнях

### **2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации (зачет)**

1. Психология здоровья.
2. Предмет, цели и задачи.
3. История становления психологии здоровья.
4. Представления о здоровой личности в психологии.
5. Модели болезни и здоровья.
6. Категория здоровья
7. Критерии здоровья.
8. Уровни проявленности здоровья.
9. Физическое здоровье
10. Механизмы регуляции физического здоровья.
11. «Третье состояние».
12. Психическое здоровье: определение, критерии.
13. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация.
14. Психологическая защита по З.Фрейду.
15. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
16. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
17. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
18. Духовное здоровье.
19. Античная концепция здоровья.
20. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
21. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
22. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
23. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
24. Архетипы и инстинкты.
25. Врожденные факторы психического здоровья

26. Перинатальные матрицы С.Грофа.
27. Гестационная доминанта: сущность и типы.
28. Базовые перинатальные матрицы психоконфликтов и их последствия.
29. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
30. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
31. Факторы и условия, вызывающие стресс.
32. Физиология стресса.
33. Психологическая картина стресса.
34. Методы снятия и профилактики стресса.
35. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
36. Профилактика старения.
37. Состояния пониженной психофизиологической активности – монотония,
38. Состояния пониженной психофизиологической активности –одиночество.
39. Понятие и особенности «ночной психики».
40. Понятие и содержание состояния «скука».
41. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
42. Астения и психастения: причины, признаки,.
43. Свойства характера, связанные с астенией.
44. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
45. Качества личности и психосоматические проявления.
46. Психологические причины возникновения болезни.
47. Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психоконфликты).
48. Энергетический уровень саморегуляции
49. Реакция «отреагирования».
50. Реакция катарсис.
51. Ритуальные действия.
52. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня
53. Дыхательные техники как метод саморегуляции психической активности
54. Рациональное мышление как метод саморегуляции психической активности.
55. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
56. Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях.
57. Самовнушение как метод саморегуляции
58. Медитация как метод саморегуляции
59. Позитивное мышление как метод саморегуляции
60. Медитация как метод психической саморегуляции.
61. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
62. Приобретенные факторы, разрушающие здоровье.
63. Понятие «здоровая личность» в Гештальт-психологии.
64. Понятие «здоровая личность» в психоанализе
65. Понятие «здоровая личность» в биоэнергетическом направлении  
А. Лоуэн
66. Понятие «здоровая личность» в экзистенциальной психологии.

67. Понятие «здоровая личность» в клиент-центрированном подходе.
68. Психологические черты долгожителей.
69. Меры по профилактике старения.
70. меры по профилактике заболеваний.
71. Психология здоровья.
72. Предмет, цели и задачи.
73. История становления психологии здоровья.
74. Представления о здоровой личности в психологии.
75. Модели болезни и здоровья.
76. Категория здоровья
77. Критерии здоровья.
78. Уровни проявленности здоровья.
79. Физическое здоровье
80. Механизмы регуляции физического здоровья.
81. «Третье состояние».
82. Психическое здоровье: определение, критерии.
83. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация.
84. Психологическая защита по З.Фрейду.
85. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
86. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
87. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
88. Духовное здоровье.
89. Античная концепция здоровья.
90. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
91. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
92. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
93. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
94. Архетипы и инстинкты.
95. Врожденные факторы психического здоровья
96. Перинатальные матрицы С.Грофа.
97. Гестационная доминанта: сущность и типы.
98. Базовые перинатальные матрицы психоконплексов и их последствия.
99. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
100. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
101. Факторы и условия, вызывающие стресс.
102. Физиология стресса.
103. Психологическая картина стресса.
104. Методы снятия и профилактики стресса.
105. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
106. Профилактика старения.
107. Состояния пониженной психофизиологической активности –монотония,

108. Состояния пониженной психофизиологической активности –одиночество.
  109. Понятие и особенности «ночной психики».
  110. Понятие и содержание состояния «скука».
  111. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
  112. Астения и психастения: причины, признаки,.
  113. Свойства характера, связанные с астенией.
  114. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
  115. Качества личности и психосоматические проявления.
  116. Психологические причины возникновения болезни.
  117. Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психокомплексы).
  118. Энергетический уровень саморегуляции
  119. Реакция «отреагирования».
  120. Реакция катарсис.
  121. Ритуальные действия.
  122. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня
  123. Дыхательные техник как метод саморегуляции психической активности
  124. Рациональное мышление как метод саморегуляции психической активности.
  125. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
  126. Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях.
  127. Самовнушение как метод саморегуляции
  128. Медитация как метод саморегуляции
  129. Позитивное мышление как метод саморегуляции
  130. Медитация как метод психической саморегуляции.
  131. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
  132. Приобретенные факторы, разрушающие здоровье.
  133. Понятие «здоровая личность» в Гештальт-психологии.
  134. Понятие «здоровая личность» в психоанализе
  135. Понятие «здоровая личность» в биоэнергетическом направлении
- А. Лоуэн
136. Понятие «здоровая личность» в экзистенциальной психологии.
  137. Понятие «здоровая личность» в клиент-центрированном подходе.
  138. Психологические черты долгожителей.
  139. Меры по профилактике старения.
  140. меры по профилактик заболеваний.