

Семинар 2. Психология здорового образа жизни.

Вопросы

1. Образ жизни. Факторы, определяющие образ жизни.
2. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.
3. Здоровый образ жизни. Кодекс здоровья.
4. Двигательная активность и физическое здоровье.
5. Здоровье и девиантное поведение.
6. Уровни и причины, влияющие на формирование отношения к своему здоровью.
7. Перинатальная психология и проблемы здоровья.
8. Возрастные особенности внутренней картины болезни.
9. Профессиональное здоровье и патология.
10. Профессиональное выгорание. Факторы выгорания.
11. Ресурсы стрессоустойчивости преодоления выгорания.
12. Стратегии и модели преодолевающего поведения.
13. Психическое здоровье студентов.
14. Способы и методы поддержания психологического здоровья.

Литература

а) Основная литература:

1. Воропаева С. В. Основы общей психопатологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Воропаева. - М. : Прометей, 2012. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Утлик Э. П. Психология личности [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психол. спец. / Утлик Э. П. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 314, [2] с.

б) Дополнительная литература:

1. Патопсихология. Психоаналитический подход: теория и клиника [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ж. Бержере ; пер. с фр. и науч. ред. А. Ш. Тхостова. - М. : Аспект Пресс, 2008. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Гулевский В. Я. Индивидуальная психотерапия: практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / В. Я. Гулевский. - М. : Аспект Пресс, 2008. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

3. Падун М. А. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика [Электронный ресурс] / Падун М.А., Котельникова А.В. - М. : Институт психологии РАН, 2012. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
4. Саммерс Фрэнк Л. За пределами самости: модель объектных отношений в психоаналитической терапии [Электронный ресурс] : пер. с англ. / Саммерс Фрэнк Л. - М. : Когито-Центр, 2007. - (Библиотека психоанализа). - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
5. Антропов Ю.А. Основы диагностики психических расстройств [Электронный ресурс] / Антропов Ю.А., Антропов А.Ю., Незнанов Н.Г. ; под ред. Ю.А. Антропова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
6. Расстройства личности [Электронный ресурс] / А.Б. Смулевич. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
7. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний [Электронный ресурс] / Прохоров А. О. - М. : Институт психологии РАН, 2009. – 352 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
8. Сергиенко Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция [Электронный ресурс] / Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. - М. : Институт психологии РАН, 2010. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
9. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения [Электронный ресурс] / Моросанова В.И., Аронова Е.А. - М. : Институт психологии РАН, 2007. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
10. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция [Текст] / Ядов В. А. ; Минобрнауки РФ ; Нац. исслед. ун-т "Высшая школа экономики" ; ФГНУ Центр социол. исслед. ; Ин-т социологии РАН ; инициатор и рук. проекта В. А. Ядов. - 2-е расшир. изд. - М. : [ЦСПиМ], 2013. - 374, [2] с. : ил.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

общесистемное и прикладное программное обеспечение, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы – Интернет ресурсы, отвечающие тематике дисциплины, в том числе:

Science Direct. URL: <http://www.sciencedirect.com>

Психологический портал. URL: <http://psylib.ru>

Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН). URL: <http://elibrary.ru/>

Университетская информационная система Россия URL: <http://www.cir.ru/index.jsp>

Медицинская психология в России URL: <http://medpsy.ru/>

<http://www.msmsu.ru/>, <http://mon.gov.ru/>, <http://www.ipras.ru/>, <http://ismo.ioso.ru/>, <http://www.pirao.ru/ru/news/>, и др.

