

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
“ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА”**

1. Основные подходы к изучению здоровья.
2. Общественное здоровье. Проблемы демографии и здоровье личности.
3. Критерии психического здоровья.
4. Самоуправление, самоконтроль личности и физическое, психическое здоровье.
5. «Парадокс нервно-психической эволюции» (Н.С. Давыденко).
6. Психическое здоровье как личностная проблема.
7. Я-концепция личности и здоровье личности.
8. Проблема психического здоровья в парадигме «материального телесного Я».
9. Проблема психического здоровья в парадигме «функционального Я».
10. Проблема психического здоровья в парадигме «субстанционально-бестелесного Я».
11. Здоровье как жизненная ценность. Смысл жизни и здоровье. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
12. Система потребностей личности и здоровье.
13. Психологические факторы пищевого поведения. Проблемы пищевого поведения личности.
14. Социально-психологические факторы физической активности.
15. Негативные последствия современного городского образа жизни для здоровья личности.
16. Потребность человека в двигательной активности как предпосылка для занятий физкультурой. Физические упражнения как средство повышения психической, интеллектуальной активности.
18. Негативные последствия излишней увлечённости физическими упражнениями.
20. Проблема перехода от физической культуры к культуре здоровья. Традиции различных стран в области укрепления здоровья и занятий физической культурой.
21. Стресс на работе. Профилактика стресса.

22. Безопасное и рисковое поведение на работе.
23. Факторы, влияющие на здоровье сотрудников в организации.
24. Понятие психического профессионального выгорания. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. Личностные и профессиональные факторы выгорания.
25. Профессиональные деформации. Причины, факторы формирования деформаций. Профилактика профессиональных деформаций.
26. Диагностика проф. выгорания (методики).
27. Диагностика стресса (методики).
28. Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Основные признаки старости. Факторы долголетия.
29. Долгожители и профессиональное долголетие.
30. Борьба с профессиональным выгоранием.

