

УДК 159.91
ББК 88.37
В15

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Авторы:

Валеева Г. В., кандидат психологических наук;
Тюмасева З. И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заслуженный деятель науки Российской Федерации.

Рецензенты:

Шумакова О. А., доктор психологических наук, доцент;
Цилицкий В. С., кандидат педагогических наук, доцент.

Валеева Г. В., Тюмасева З. И.

В15 Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие. — Москва : Проспект, 2023. — 152 с.

ISBN 978-5-392-38909-4

В учебном пособии рассматриваются практические аспекты психологии здоровья. Обсуждаются основные понятия «психология здоровья», «здоровье», «психология здоровой личности». Особое внимание уделяется тьюторскому консультированию, диагностическим методикам и психокоррекции отношения к здоровью.

Пособие адресовано магистрантам-тьюторам по здоровьесбережению, нацеленным на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов психолого-педагогического цикла.

УДК 159.91
ББК 88.37

Изображение на обложке с ресурса Photogenica.ru

Учебное издание

**ВАЛЕЕВА ГАЛИНА ВАЛЕРЬЕВНА,
ТЮМАСЕВА ЗОЯ ИВАНОВНА**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

Учебное пособие

Подписано в печать 09.02.2023. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Печать цифровая. Печ. л. 9,5. Тираж 1000 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ООО «Проспект»
111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-38909-4

© Валеева Г. В., Тюмасева З. И., 2023
© ООО «Проспект», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-----------------------|---|
| Введение | 4 |
|-----------------------|---|

Модуль 1

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

| | |
|--|----|
| 1.1. Психология здоровья как интегрированная наука | 5 |
| 1.2. Особенности психологии здоровой личности | 10 |
| 1.2.1. <i>Потребности здоровой личности</i> | 15 |
| 1.3. Этапы возрастного развития личности | 18 |
| 1.4. Психологическая помощь детям и подросткам с целью сохранения и укрепления здоровья | 51 |
| 1.4.1. <i>Характеристика субъективной составляющей здоровья</i> | 56 |
| 1.5. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья | 69 |

Модуль 2

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

| | |
|---|-----|
| 2.1. Тьюторское консультирование как условие психологического здоровья детей и подростков | 79 |
| 2.1.1. <i>Подготовка тьютора к консультативному контакту</i> | 79 |
| 2.1.2. <i>Консультативная деятельность по вопросам субъективной составляющей здоровья</i> | 86 |
| 2.2. Диагностика отношения к здоровью | 105 |

| | |
|--|------------|
| 2.3. Психокоррекция отношения к здоровью..... | 122 |
| 2.4. Критерии эффективности коррекции отношения к здоровью..... | 138 |
| Заключение | 143 |
| Рекомендуемая литература..... | 144 |
| <i>Приложение</i> | |
| Ключ для расшифровки фрактальных рисунков..... | 146 |