

УДК 159.91  
ББК 88.37  
В15

Электронные версии книг  
на сайте [www.prospekt.org](http://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<sup>1/16</sup>.  
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

<b>Введение</b> .....	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 психологическо 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
<b>Заключение</b> .....	143
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	144
<i>Приложение</i>	
<b>Ключ для расшифровки фрактальных рисунков</b> .....	146