

Г.Е. Шанина

ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

Учебно-практическое пособие



Г. Е. Шанина

ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

Учебно-практическое пособие

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим объединением Российской академии естествознания по классическому университетскому и техническому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям и специальностям в области психологии, педагогики, физической культуры и спорта, социологии.



Москва
Логос
2013

УДК 159.913;92
ББК 56.14;1
Ш 20

Книга является лучшим учебно-методическим изданием в отрасли,
внесена в
ЗОЛОТОЙ ФОНД ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор *М.В. Каминская*;
доктор психологических наук, профессор,
заслуженный работник высшей школы РФ *Г.А. Урунтаева*.

Шанина Г. Е.

Ш 20 Психогигиена и психопрофилактика. Учебно-практическое
пособие. – М.: Издательство «Логос», 2013. – 184 с.

ISBN 978-5-98704-724-8

В учебно-практическом пособии освещены вопросы, касающиеся самого важного аспекта в жизни человека, это – сохранение его здоровья, основанного на мыслительном процессе каждого. Теоретический и практический материал, предназначенный для проведения занятий, содержит рекомендации, направленные на успешное использование их в профессиональной деятельности.

Книга составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом третьего поколения и предназначена для подготовки практических психологов широкого профиля всех форм обучения в психологических, педагогических, медицинских, спортивных, общеобразовательных учреждениях, а также может быть полезна преподавателям, аспирантам, психологам-практикам, представителям гуманитарных специальностей, слушателям системы дополнительного образования и всем тем, кого волнуют вопросы здоровья.

Книга издана на средства автора.

Охраняется законом об авторском праве. Все права защищены.

УДК 159.913;92
ББК 56.14;1
Ш20

ISBN 978-5-98704-724-8

© Шанина Г.Е.
© Логос, 2013.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. История становления психогигиены и психопрофилактики как науки о здоровье	9
Глава 2. Основные направления деятельности в области психогигиены и психопрофилактики	23
Глава 3. Здоровье и его психологические характеристики ..	35
Глава 4. Психологическая консультация	47
Глава 5. Стресс и его составляющие	61
Глава 6. Адаптация личности	79
Глава 7. Факторы, нарушающие здоровье детей и подростков.....	97
Глава 8. Кроссворд по курсу дисциплины «Психогигиена и психопрофилактика»	117
Тестовые задания по дисциплине «Психогигиена и психопрофилактика»	124
Примерные вопросы к зачету/экзамену по дисциплине «Психогигиена и психопрофилактика»	133
Литература	134
Приложение	139
Кроссворды студентов по дисциплине «Психогигиена и психопрофилактика»	139
Правильные ответы на тестовые задания по дисциплине «Психогигиена и психопрофилактика»	163
Правильные ответы на вопросы кроссвордов.	163
Глоссарий.....	169