

УДК 504.75(075)

ББК 28.708.0я73

И46

Автор-составитель:

Ильиных Ирина Алексеевна, кандидат биологических наук,
доцент кафедры геоэкологии и природопользования
Горно-Алтайского государственного университета.

Рецензенты:

А. М. Писарев, доктор биологических наук, профессор Алтайской
государственной академии образования им. В. М. Шукшина

О. В. Карташова, кандидат биологических наук, доцент
Горно-Алтайского государственного университета

Ильиных, И. А.

И46 Экология человека : учебное пособие /

И. А. Ильиных. Изд. 2-е, стер. – М.-Берлин:

Директ-Медиа, 2020. – 301 с.

ISBN 978-5-4499-0186-6

В пособии представлены учебные материалы и задания для практических работ по дисциплине «Экология человека».

Содержание тем затрагивает разные аспекты взаимодействия человека с окружающим миром. Теоретическая информация, раскрывая смысл темы, приглашает к размышлению, а практические работы способствуют зарождению и развитию исследовательского интереса и попыток научного экспериментирования в области экологии человека.

Учебное пособие предназначено для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению бакалавриата 022000 «Экология и природопользование». Может быть использовано также студентами других направлений, изучающих экологические дисциплины, и может быть полезно всем тем, кто интересуется вопросами экологии человека.

Текст печатается в авторской редакции.

УДК 504.75(075)

ББК 28.708.0я73

ISBN 978-5-4499-0186-6

© Ильиных И. А., текст, 2020

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2020

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Тема 1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА И ЧЕЛОВЕКА	5
Информация для размышления.....	5
Темно-серый цвет	23
Практическая работа 1. Изучение психологического состояния посредством цветового теста Люшера	34
Практическая работа 2. Исследование влияния цвета на человека	54
Тема 2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЗВУКА И ЧЕЛОВЕКА	61
Информация для размышления.....	61
Практическая работа. Изучение влияния музыки на человека	106
Тема 3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЗАПАХА И ЧЕЛОВЕКА	109
Информация для размышления.....	109
Практическая работа. Изучение влияния запахов на человека	121
Тема 4. МЫСЛЬ И ЧЕЛОВЕК.....	123
Информация для размышления.....	123
Практическая работа. Исследование влияния мысли на человека	135
Тема 5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ.....	138
Информация для размышления.....	138
Практическая работа. Изучение типологических свойств личности с помощью теста Айзенка.....	167
Тема 6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ХАРАКТЕРА ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ	179

Информация для размышления.....	179
Практическая работа. Изучение типа акцентуации личности посредством опросника Шмишека	185
Тема 7. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	203
Информация для размышления.....	203
Практическая работа. Определение структуры потребностей посредством теста «Потребности» (или «Парные сравнения»).....	219
Тема 8. ЗДОРОВЬЕ И ФАКТОРЫ , ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО	223
Информация для размышления.....	223
Практическая работа. Самооценка здоровья.....	246
Тема 9. СТРЕСС И ВОЗМОЖНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ИМ	256
Практическая работа 1. Стресс и факторы, его запускающие	256
Практическая работа 2. Управление стрессом	258
Информация для размышления.....	259
Тема 10. ЭКОЛОГИЧЕСКИ ГАРМОНИЧНАЯ ЛИЧНОСТЬ: ИДЕАЛ И ТРУДНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ	295
Практическая работа. Выявление идеального образа экологически гармоничной личности	295