

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2025 16:29:15
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»
В.В. Борисова
подпись
«21» апреля 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Консультативная психология

Квалификация выпускника – *магистр*

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Москва 2025 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология здоровья»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-6 – способен к подготовке и организации психологического консультирования населения и трудовых коллективов	ИПК-6.1. Формулирует требования к подготовке и организации процесса психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с теоретико-методологическими основами избранного направления консультативной психологии; ИПК-6.2. Определяет базовые процедуры психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Психология здоровья» относится к дисциплинам вариативной части.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психология здоровья» составляет 2 зачетных единиц.

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
Аудиторные занятия (всего)	50	50	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	20	20	-
Практические занятия (ПЗ)	30	30	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	22	22	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	22	22	-
Тестирование	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	72/2	72/2	-

Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) –

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
Аудиторные занятия (всего)	20	20	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	10	10	-
Практические занятия (ПЗ)	10	10	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	52	52	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	52	52	-
Тестирование	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	72/2	72/2	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Очная форма

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	лекции	
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»	6	2	2	2
2.	Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	8	2	4	2
3.	Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	14	4	6	4
4.	Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья	14	4	6	4
5.	Тема 5. Диагностика,	14	4	6	4

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
	оценка и самооценка здоровья				
6.	Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье	16	4	6	6
Всего		72	20	30	22
Зачет		-	-	-	-
Итого		72	20	20	32

Очно-заочная форма

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1	Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»	10	1	1	8
2.	Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	10	1	1	8
3.	Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	12	2	2	8
4.	Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья	12	2	2	8
5.	Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья	14	2	2	10
6.	Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье	14	2	2	10
Всего		72	10	10	52
Зачет		-	-	-	-

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
Итого		72	10	10	52

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»

Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья». Место дисциплины в общей системе подготовки магистра психологии. Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине «Клинические основы психологического консультирования и психотерапии». Особенности формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе подготовки магистранта в рамках дисциплины. Последовательность и особенности изучения дисциплины.

Понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Предмет, цель и задачи дисциплины. Соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» - как главная задача психолога здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической и соматической составляющей. Понятие о здоровье как об «отсутствии психических, физических дефектов, а также полном физическом, душевном и социальном благополучии». Психология здоровья и психическая устойчивость. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья. Объем и содержание психологии здоровья как области психологической науки. Определение психологии здоровья Всемирной Организацией Здравоохранения. Близкие понятия: самочувствие, состояние. Повышение уровня психологической, коммуникативной, социальной, психотерапевтической компетентности.

Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья

История психологии здоровья: античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Представления в Древней Индии, Китае, Греции и Риме о здоровой личности. Теории трех дош, трех гун, пяти первоэлементов, четырех темпераментов, древнеарабская «медицинская психология». Средневековые воззрения на психические аспекты психологии здоровья.

Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.

Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте

Философия и теология как истоки современной психологии здоровья. Здоровье как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. устойчивые социо-культурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, внутриличностные регуляторы здоровья — валеоустановки. Анализ наиболее распространенных в западной культуре концепций и моделей здоровья человека. Основная теоретическая задача психологии здоровья — *построение гипотетической модели здоровой*

личности.

Феноменология здоровья: архетипическое, и диспозитивное измерение. Конкретные констелляции — концептуальные конструкты, архетип и диспозитив здоровья. Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.

Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья

Концепции понимания здоровья. Системный подход к трактовке психического здоровья (В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясищев, Б.Г. Ананьев). Холический подход М.Ф. Секача к психической устойчивости. Психическая устойчивость как гармоничное развитие всех сфер личности: эмоционально-волевой, интеллектуальной, сферы профессионально-важных качеств, отражающих различные аспекты психического здоровья человека.

Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях. Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и нервно-психической неустойчивости (НПН). Уровни НПУ и НПН, соотношение НПУ и эффективности жизнедеятельности человека в профессиональной, семейно-бытовой сферах и в сфере социального взаимодействия.

Интеллект как фактор психической устойчивости личности как совокупность мыслительных способностей и регулирующих функций психики. Нервно-психическая устойчивость как высокий уровень развития регулятивных и адаптивных способностей личности.

Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание. Критерии психического здоровья.

Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья

Свойства личности как фактор здоровья. В.И.Гарбузов (1995) о чертах личности, предопределяющие различные психогенные заболевания: ущемленность чувства собственного достоинства, эгоцентричность (эгоизм), сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний), тенденция к фанатизму, чрезмерная напряженность притязаний; несоответствие притязаний возможностям, агрессивность, демонстрация сверхмужественности, «суперменства».

«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии. Психогенные реакции (нозогении). Структура нозогений, их детерминированность психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими(объективные параметры соматического заболевания) факторами.

Типология нозогений, выделение синдромов, клинических проявлений, связанных с преобладанием гипер- либо гипонозогнозии: невротические синдромы (тревожно-фобические и "невротического отрицания"), аффективно-шоковые расстройства, патохарактерологические расстройства. Стресс и его влияние на состояние здоровья человека: эустресс и дистресс. Особая роль длительных стрессовых воздействий и стрессов предельной интенсивности на здоровье человека. Роль стрессового фактора в формировании и течении соматических болезней. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса — как механизм обратного психосоматического влияния. Болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания как основные группы психосоматических расстройств. Неоднозначный характер влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых переживаний»: крупные покупки, свадьба, рождение ребенка. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье

Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание: «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека. Факторы психической устойчивости, их классификация.

Экзогенные факторы психической устойчивости: образ жизни, особенности профессиональной деятельности, условия труда и быта. Эндогенные факторы психической устойчивости: возраст, пол, тип конституции, биодинамические характеристики человека

Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности. Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Трактовка психологической защиты З.Фрейдом как главного определения для всех способов, которые «Я» использует в конфликте и которое может привести к неврозу. Классификация защит: зрелые (конструктивные) и незрелые (деструктивные) защиты, пассивные и активные защиты. Вытеснение, сопротивление, сублимация, замещение, реактивное образование, регрессия, проекция, рационализация, идентификация и другие механизмы психологической защиты. Этапы защиты: препятствие осознанию тревоги, фиксация тревоги, снижение исходных потребностей, устранение (модификация) тревоги – концептуализация. Дифференциация механизмов защиты и совладания (копинга).

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Практическое занятие 1.1. по теме 1 «Понятие о психологии здоровья как о науке».

Практическое занятие 2.1. по теме 2 «История психологии здоровья».

Практическое занятие 3.1. по теме 3 «Феноменология здоровья»

Практическое занятие 4.1. по теме 4 «Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях»

Практическое занятие 5.1. по теме 5 «Свойства личности как фактор здоровья»

Практическое занятие 6.1. по теме 6 «Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание: «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека»

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Макарова, К. В. Психология человека : учебное пособие : [16+] / К. В. Макарова, О. А. Таллина. – 2-е изд., стер. – Москва : Прометей, 2023. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700964> (дата обращения: 30.05.2025). – ISBN 978-5-00172-418-6. – Текст : электронный.

2. Психология развития личности : учебно-методическое пособие : [16+] / сост. Т. В. Шамовская, Д. Н. Гриненко ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 102 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700733> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2921-2. – Текст : электронный.

3. Осипова, Н. В. Клиническая психология : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности : [16+] / Н. В. Осипова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712288> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

4. Проективные методы в клинической психологии : учебное пособие : [16+] / Н. А. Канина, Л. В. Аргентова, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 182 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700732> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-8353-2900-7. – Текст : электронный.

5. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) : класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации : практическое пособие / под

ред. Б. А. Казаковцева, В. Б. Голланд. – 2-е изд. – Москва : Прометей, 2020. – 585 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576137> (дата обращения: 30.05.2025). – ISBN 978-5-907244-12-2. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн.1: Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб., 2006. Рекомендовано УМО по психологии МО РФ.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб., 2007. Рекомендовано УМО по психологии МО РФ.
3. Антропов Ю.А., Антропов А.Ю., Незнанов Н.Г. Основы диагностики психических расстройств. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 384 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. - Психология здоровья: концепции, эталоны, установки. Учебное пособие. – М, 2001.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум. / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб., 2007.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб., 2004.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб., 2006. Рекомендовано УМО по психологии МО РФ.
8. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. . – СПб., 2005.
9. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб., 2005.
10. Секач М.Ф. Психология здоровья. Учебное пособие. – М., 2003.
11. Глозман Ж.М. Нейропсихологическое обследование: качественная и количественная оценка данных. – М.: Смысл, 2012. – 264 с.
12. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
13. Зейгарник, Б.В. Патопсихология [Текст] : учебник для вузов. - 3-е изд. - М. : Юрайт, 2013. - 367с.
14. Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э. Психиатрия, психосоматика, психотерапия. – М.: Алетейа, 2009. – 504 с.
15. Коркина М.В., Лакосина Н.Д., Личко А.Е. Психиатрия. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 576 с.
16. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии [Текст] : учеб.пособие для вузов. - 9-е изд. - М.: Академия, 2015. - 384с.
17. МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. – Всемирная Организация Здравоохранения. - СПб.: «Оверлайд», 1994.
18. Наркология [Электронный ресурс] / под ред. Н.Н. Иванца, И.П. Анохиной, М.А. Винниковой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. –944с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438886.html>
19. Орлова, Е.А. Патопсихология [Текст] : учебник для вузов / Е. А. Орлова, Р. В. Козьяков, Н. С. Козьякова. - М. : Юрайт, 2012. - 235с.
20. Патопсихология [Текст] : теория и практика : учебник для вузов / Левченко И.Ю.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 224с.
21. Психиатрия и медицинская психология [Электронный ресурс]: учебник / И. И. Иванец и др. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. –896с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430798.html>
22. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского – СПб.: Питер, 2006. – 944 с.
23. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Academia, 2008. – 232 с.
24. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 496 с.

25. Столороу, Р. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход [Электронный ресурс] / Р. Столороу, Б. Брандшафт, Д. Атвуд - М. : Когито-Центр, 2011. – 256с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533293.html>
26. Тополянский, В.Д. Психосоматические расстройства [Электронный ресурс] / В.Д. Тополянский, М.В. Струковская - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. –544с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970435830.html>
27. Цыганков, Б.Д. Психиатрия [Электронный ресурс] / Цыганков Б.Д., Овсянников С.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. –384с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970421987.html>

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
 2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>
 3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.vestnik-mgou.ru/>
 4. Википедия — свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.
 5. Вопросы психологии - URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>
 6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
 7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.
 9. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
 10. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
 11. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
 12. Поисковые системы. - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
 13. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
 14. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
 15. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
 16. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
 17. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
 18. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
 19. Психологи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
 20. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
 21. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
 22. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
 23. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
 24. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
 25. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и**

т.д.:

1. Американская психологическая ассоциация - URL: <http://www.apa.org/>
2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
3. Институт практической психологии и психоанализа - URL: <http://psychol.ru/>
4. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
5. Профессиональна психотерапевтическая лига - URL: <http://www.oppl.ru/>
6. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>

7. Психологический центр на Пятницкой 37 - URL: <http://pcnp.ru/index.php>
8. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
9. Русское психоаналитическое общество - URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
10. Сообщество RusPsy - URL: <http://ruspsy.net/index.php>
11. Центр ТРИАЛОГ - URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>
12. Знаменитые психотерапевты (с переводом)
<http://www.youtube.com/watch?v=0Q9iTpio9GM&feature=related>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология здоровья» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-6. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология здоровья».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология здоровья» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.04.01 Психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология здоровья» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология здоровья» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология здоровья», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психология здоровья» осуществляется в следующих формах:

– анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;

– опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

– решение типовых расчетных задач по темам;

– анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология здоровья». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Психология здоровья» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология здоровья» проходит в форме экзамена. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология здоровья» и критерии оценки ответа обучающегося на экзамене

для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-6 – способен к подготовке и организации психологического консультирования населения и трудовых коллективов	ИПК-6.1. Формулирует требования к подготовке и организации процесса психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с теоретико-методологическими основами избранного направления консультативной психологии; ИПК-6.2. Определяет базовые процедуры психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами.	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа; доклад, тематическое вступление	1-6

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1. Критерии оценки ответа на экзамене

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не

владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки контрольной работы

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

«5» (отлично): все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

«4» (хорошо): задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«3» (удовлетворительно): задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4»	теоретическое содержание и практические навыки по

	(хорошо)	дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (контрольные задания на практических занятиях)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

Теоретические задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

Задание 2. Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысло-жизненном, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

Задание 3. Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Задание 4. В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

Задание 5. Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

Задание 6. Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

Практические задания

Задание 1. Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

Тема 3.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической устойчивости.

Задание 2. Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

Задание 3. Личностные факторы психической устойчивости.

Задание 4. В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

Задание 5. Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

Практические задания

Задание 1. Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛЮ-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульти или других).

Задание 2. Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

Тема 4.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите стресс как особое психическое состояние.

Задание 2. Соотнесите понятия «дистресс» и «эустресс» как проявления различий влияния стресса на жизнедеятельность человека.

Задание 3. Охарактеризуйте профессиональную деятельность как стрессогенный фактор здоровья.

Практические задания

Задание 1. Отработайте одну из методик диагностики уровня актуального (ситуативного) стресса человека.

Задание 2. Отработайте практические способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

Тема № 5.

Теоретические задания

Задание 1. Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

Задание 2. Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

Задание 3. Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

Задание 4. Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Практические задания

Задание 1. Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

Задание 2. Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

Тема № 6.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Задание 2. Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

Задание 3. Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

Задание 4. Представьте направления психологической коррекции системы

психологических защит человека.

Практические задания

Задание 1. Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

Задание 2. Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

8.3.2. Текущий контроль (контрольная работа)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем психодиагностики в консультативной практике.

Контрольная работа. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем консультативной практики с использованием методов психологии искусства. Контрольная работа предполагает анализ выбранной темы с последующей презентацией результатов исследования (доклад на занятии, выступление на конференции, статья в научном журнале или сборнике материалов конференции).

Темы контрольной работы:

1. Клинико-психологический подход в психологическом консультировании и психотерапии: основные особенности и области применения.

2. Проблема межпрофессиональной дифференциации: разграничение в функциях и сфере деятельности психолога-консультанта, психолога-психотерапевта, психиатра и врача-психотерапевта.

3. Специфика разграничения психической нормы и патологии в психологическом консультировании и психотерапии.

4. Проблема измерения в психологическом консультировании, психотерапии и психиатрии.

5. Дефиниции, виды и методы психологическое консультирование и психотерапия.

6. Оценка эффективности проводимых мероприятий и факторы влияния в психологическом консультировании и психотерапии.

7. Этические концепции в психологическом консультировании и психотерапии.

8. Классификации психических расстройств в психиатрии: возможности и ограничения использования для психологического консультирования и психотерапии.

9. Психологические модели нарушения психической деятельности и поведения: особенности диагностики, специфика консультационной и психотерапевтической работы с ними.

10. Психологические модели шизофрении и расстройств шизофренического спектра в психотерапии и психологическом консультировании: особенности диагностики и специфика консультирования и психотерапевтической работы.

11. Психологические модели аффективных расстройств: особенности диагностики и специфика психологического консультирования и психотерапевтической работы.

12. Психологические модели тревожных, соматоформных и конверсионных расстройств: особенности диагностических мероприятий, психологического консультирования и психотерапии.

13. Психологические модели формирования аддиктивных расстройств: особенности диагностики в психологическом консультировании и психотерапии.

8.3.3. Текущий контроль (доклад, тематическое вступление)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

1. Клинико-психологический подход в психологическом консультировании и психотерапии: основные особенности и области применения.
2. Проблема межпрофессиональной дифференциации: разграничение в функциях и сфере деятельности психолога-консультанта, психолога-психотерапевта, психиатра и врача-психотерапевта.
3. Специфика разграничения психической нормы и патологии в психологическом консультировании и психотерапии.
4. Проблема измерения в психологическом консультировании, психотерапии и психиатрии.
5. Дефиниции, виды и методы психологическое консультирование и психотерапия.
6. Оценка эффективности проводимых мероприятий и факторы влияния в психологическом консультировании и психотерапии.
7. Этические концепции в психологическом консультировании и психотерапии.
8. Классификации психических расстройств в психиатрии: возможности и ограничения использования для психологического консультирования и психотерапии.
9. Психологические модели нарушения психической деятельности и поведения: особенности диагностики, специфика консультационной и психотерапевтической работы с ними.
10. Психологические модели шизофрении и расстройств шизофренического спектра в психотерапии и психологическом консультировании: особенности диагностики и специфика консультирования и психотерапевтической работы.
11. Психологические модели аффективных расстройств: особенности диагностики и специфика психологического консультирования и психотерапевтической работы.
12. Психологические модели тревожных, соматоформных и конверсионных расстройств: особенности диагностических мероприятий, психологического консультирования и психотерапии.
13. Психологические модели формирования аддиктивных расстройств: особенности диагностики в психологическом консультировании и психотерапии.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

Примерные вопросы к зачету

1. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
2. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
3. Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛЮ-АТ).
4. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
5. Личностные факторы психической устойчивости.
6. Психодинамические факторы психической устойчивости.
7. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
8. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
9. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
10. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
11. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
12. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
13. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
14. Биографический анализ суицидального риска.

15. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
16. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
17. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
18. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
19. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
20. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
21. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
22. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
23. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
24. Методика самовнушения по Куэ.
25. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
26. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
27. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
28. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
29. Стресс как особое психическое состояние.
30. Дистресс и эустресс – различия влияния стресса на жизнедеятельность человека.
31. Алкоголизм – психическая болезнь: ее этиология, патогенез и клинические проявления.
32. Наркомания как психическое заболевание.
33. Психологические факторы суицидального риска.
34. Виды суицидального поведения
35. Общая характеристика психогенных заболеваний.
36. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
37. Психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.
38. Классификации психологических защит в современной психологии.
39. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
40. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
41. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
42. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека