

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Л.А. Мурашова

«28» августа 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

для студентов 3 курса,

специальность

37.05.01 «Клиническая психология»

Направленность (профиль) подготовки: «Нейропсихологическая реабилитация
и коррекционно развивающее обучение»

форма обучения

очная

Рабочая программа дисциплины
обсуждена на заседании кафедры
«25» мая 2023 г. (протокол № 9)

Зав. кафедрой
Евстифеева Е.А.

Разработчик рабочей программы
д.ф.н., доцент Буланов В.В.

Тверь, 2023

I. Внешняя рецензия дана профессором кафедры социологии и социальных систем Тверского государственного технического университета, д.ф.н. Э.Ю. Майковой (прилагается)

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильного методического совета «31» мая 2023 г. (протокол № 2)

Рабочая программа рекомендована к утверждению на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся общепрофессиональных и профессиональных компетенций для оказания квалифицированной психологической помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 1) освоение представлений о медико-психологических основах здоровья и здоровьесберегающих технологиях; понимания роли психических состояний человека в системе «здоровье–болезнь»; знаний об основных болезненных состояниях, факторах риска и методах их предупреждения;
- 2) овладение системой знаний о взаимосвязях здоровья человека и общества; методами формирования мотивации здорового образа жизни и позитивного отношения к здоровью; методами профилактики болезней.
- 3) формирование широкого научного кругозора и высокой культуры теоретического мышления и уровня подготовки к будущей профессиональной деятельности; ответственного отношения к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
<p>ОПК-9 (Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей)</p>	<p>ИОПК – 9.1 (Может использовать теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и другие, а также проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально-значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях; проводит психолого-профилактическую работу среди различных категорий</p>	<p>Знать: - теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и другие Уметь: - проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально-значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях Владеть:</p>

	<p>населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика))</p> <p>ИОПК-9.2 Использует навыки создания и оценки эффективности программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими заболеваниями с целью минимизации риска рецидивов и инвалидизации пациентов, а также использует навыки формирования установок, направленных на поддержание здоровья сберегающего поведения, продуктивного преодоления жизненных стрессовых ситуаций; демонстрирует знания и техники психологического консультирования и просвещения населения в целях профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств, а также популяризации психологических знаний и установок, направленных на формирование здорового образа жизни, минимизацию риска саморазрушающего и других форм девиантного поведения.</p>	<p>- навыками проведения психолого-профилактической работы среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервно- психических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика)</p> <p>Знать: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе; превентивные методы работы с обучающимися "группы риска" (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к</p>
--	--	---

		<p>суициду и другим формам аутоагрессии)</p> <p>Уметь: планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; выработать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде</p> <p>Владеть: навыками выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер; владеть опытом практических действий в сфере планирования и реализации совместно с педагогом превентивных мероприятий по</p>
--	--	--

		<p>профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения; владеть навыками разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения; навыками разработки рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию); разработки рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении; навыками ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>
--	--	--

<p>ПК-6 (Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания)</p>	<p>ИПК – 6.1 (Применяет гуманистические ценности, основы здорового образа жизни, принципы гармоничного развития личности., может аргументировано, доступно и наглядно реализовывать дискурсивные практики, использует коммуникативные навыки, способствующими распространению и популяризации психологического знания)</p>	<p>Знать: - гуманистические ценности, основы здорового образа жизни, принципы гармоничного развития личности Уметь: - аргументировано, доступно и наглядно реализовывать дискурсивные практики Владеть: - коммуникативными навыками, способствующими распространению и популяризации психологического знания</p>
--	---	---

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» входит в Обязательную часть Блока 1 ОПОП специалитета. Для освоения курса необходимо интегрировать знания, полученные студентами при изучении таких дисциплин как «Философия», «Анатомия», «Биология с основами медицинской генетики», «Общая психология», «Логика», «Физкультура и спорт», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

Изучение дисциплины «Психология здоровья» призвано вооружить будущего специалиста знаниями, умениями и навыками к пониманию здоровья и болезни, здоровья на разных этапах зрелости личности, профессионального здоровья, определению здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах, постановке и уточнению дифференциального диагноза в клинической практике.

Знания и навыки, полученные студентами в результате изучения данного предмета, закладывают основы для освоения курсов «Психодиагностика», «Общий психологический практикум», «Дифференциальная психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психология безопасности», «Психология отклоняющегося поведения», «Гендерная психология», «Психологическое консультирование», а также включены в программу государственного итоговой аттестации по специальности «Клиническая психология».

4. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция (ориентирована на изложение и объяснение студентам научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию);
- проблемная лекция (новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с

преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.);

- регламентированная дискуссия (проводится по регламенту и в установленном заранее порядке, имеет четкий план и структуру; отдельные студенты изучают частную проблему (вопрос) как часть какой-либо общей глобальной проблемы, которую предстоит решить всей группе);

- компьютерные обучающие программы (это программное средство, предназначенное для решения определенных педагогических задач, имеющее предметное содержание и ориентированное на взаимодействие с обучаемыми);

- психодиагностическое тестирование (стандартизированное испытание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных свойствах (чертах, способностях, состояниях испытуемого).

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к семинарским и практическим занятиям, написание рефератов, подготовка докладов, работа с Интернет-ресурсами.

5. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе 44 часа, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, и 28 часов самостоятельной работы обучающихся.

6. Формы промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения всех видов занятий. Формы текущего контроля: устные доклады, тесты и собеседования.

Рубежный контроль осуществляется при завершении раздела дисциплины путем проведения интегральных тестов.

Итоговый контроль заключается в сдаче зачёта в 5 семестре.

Контроль и оценка успеваемости студентов осуществляется с помощью накопительной балльно-рейтинговой системы.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Теоретические основы психологии здоровья

Тема 1.1. Становление и специфика дисциплины «Психология здоровья»

1. Предмет, цель и задачи психологии здоровья. Определение психологии здоровья. Предмет психологии здоровья. Цель и задачи психологии здоровья. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). Определение здоровья, его виды. Функции и разделы философии здоровья.

2. История развития психологии здоровья. Историческое развитие понимания болезни и здоровья. Подходы к определению здоровья. Формирование комплексного представления о здоровье. Выделение психологии здоровья как сферы научных исследований. Современное определение психологии здоровья.

3. Междисциплинарный характер психологии здоровья. Место психологии здоровья в системе современного научного знания. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психология здоровья и акмеология как метод изучения «эталонов» человеческой жизни. Психология здоровья и акмеологические инварианты профессионализма. Психология здоровья и валеология как наука о здоровом образе жизни.

Тема 1.2. Подходы к пониманию здоровья

1. Здоровье как системное понятие. Многомерность феномена здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Болезнь и ее значение для исследования здоровья. Социокультурные эталоны здоровья. Национальные образы здоровья и болезни.

2. Понимание здоровья в экзистенциальной психотерапии. Философия экзистенциализма и генезис экзистенциальной психотерапии. Экзистенциальное отношение к личности в современной психотерапии. Идеи В. Франкла и А. Лэнгле.

3. Оппоненты экзистенциальной психотерапии: понимания здоровья. Гуманистическая модель здоровой личности. Идеи Э. Эриксона и Э. Фромма. Представление о здоровой личности в теории Г. Олпорта. Понимание здоровья в теории К.Р. Роджерса. Здоровье человека и подход А. Маслоу. Трансперсональные изменения здоровья.

Тема 1.3. Аддиктивное поведение и психология здоровья

1. Проблема сбережения здоровья человека и аддиктивное поведение. Сбережение здоровья человека как проблема. Отношение к здоровью, факторы, влияющие на отношение к здоровью. Аддиктивное поведение, его психологические модели. Основные принципы его профилактики. Легальные и нелегальные наркотики. Созависимость. Факторы риска и стадии развития зависимости от наркотических, психоактивных веществ.

2. Методы укрепления здоровья и профилактики болезней населения. Социокультурная специфика и проблема определения оптимальных методов укрепления здоровья и профилактики болезней населения. Степень эффективности методов информирования, консультирования, тренинга при работе с населением.

3. Этические принципы и методология работы психологов здоровья. Базовые этические принципов для психологов здоровья. Роль этических принципов при применении методов диагностики здоровья населения и проведении менеджмента социальных проектов в сфере качества жизни, связанного со здоровьем. Этические основания профилактики рисков в сфере качества жизни, связанного со здоровьем.

Тема 1.4. Экстремальная ситуация и здоровье

1. Феномен экстремальной ситуации. Определение экстремальной ситуации, её характерные признаки. Виды экстремальных ситуаций. Специфика чрезвычайных ситуаций в контексте экстремальных ситуаций.

2. Реакции человека на экстремальную ситуацию. Влияние экстремальной ситуации на здоровье. Стресс и дистресс как формы психологических реакций на экстремальную

ситуацию. Поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях. Экстремальные условия деятельности, их воздействие на здоровье.

3. Экстремальная ситуация и оказание психологической помощи. Цель и задачи оказания психологической помощи в экстремальной ситуации. Виды экстремальных ситуаций и стратегии оказания психологической помощи. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях: особенности оказания психологической помощи.

Модуль 2. Образ жизни и виды здоровья

Тема 2.1. Образ жизни, физическое и сексуальное здоровье

1. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни, аспекты образа жизни. Образ жизни и здоровье. Критерии здорового образа жизни. Социокультурные влияния, содействующие и препятствующие ведению здорового образа жизни.

2. Физическое здоровье. Определение физического здоровья. Факторы, влияющие на физическое здоровье. Адаптационные резервы организма. Гигиена и физическое здоровье. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья.

3. Сексуальное здоровье. Определение сексуального здоровья. Психологические основы сексуального здоровья. Личностные особенности и гендерная сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Планирование семьи. Психологические факторы рискованного поведения в сексуальной сфере. Сексуальность и СПИД.

Тема 2.2. Основы психологического здоровья

1. Гармония личности и психологическое здоровье. Определение гармонии личности. Психологические критерии гармоничной личности. Гармония личности и её психологическое благополучие. Определение психического здоровья.

2. Психологическое здоровье и психологическая устойчивость. Представление о психологической устойчивости как сопротивляемости. Составляющие психологической устойчивости. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости. Состояние здоровья и ресурсы психологической устойчивости. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.

3. Психологические типы и психическая саморегуляция. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Психическая саморегуляция, ее виды. Психотерапевтические методы развития личностной саморегуляции.

Тема 2.3. Аспекты психологического здоровья

1. Образовательный аспект психологического здоровья. Многоаспектность психического здоровья и значимость его образовательного аспекта. Образовательный процесс, связанные с ним психологические проблемы. Виды психологических травм обучающихся. Психологическая гигиена обучающихся, специфика оказания им психотерапевтической помощи.

2. Перинатальный аспект психологического здоровья. Многоаспектность психического здоровья и значимость его перинатального аспекта. Особенности течения беременности и родов и перинатальный аспект психического здоровья. Психологические травмы беременных женщин и рожениц. Психологическая гигиена для беременных женщин, специфика оказания им психотерапевтической помощи.

3. Геронтологический аспект психологического здоровья. Многоаспектность психического здоровья и значимость его геронтологического аспекта. Психология старения и долголетия. Признаки старения и геронтологический аспект психического здоровья. Травмирующие факторы старения. Психологическая гигиена для людей преклонного возраста, специфика оказания им психотерапевтической помощи.

Тема 2.4. Социальное и профессиональное здоровье

1. Социальное здоровье. Определение социального здоровья. Социальная структура и здоровье. Территориальные общности и здоровье. Социальные изменения и здоровье. Социальные организации и здоровье. Общество и отношение к здоровью. Социальные факторы, влияющие на отношение к здоровью.

2. Профессиональное здоровье. Определение профессионального здоровья. Стресс и дистресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация.

3. Профессиональное «выгорание». Факторы поддержания профессиональной работоспособности и факторы, повышающие риск профессионального «выгорания». Ресурсы стрессоустойчивости профессионала. Причины, методы предупреждения, стратегия и ресурсы преодоления профессионального «выгорания».

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к зачету	Итого часов	Формируемые компетенции			Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	лабораторные практикумы	практические занятия, клинические занятия	зачет				УК -	ОПК -	ПК -		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11			12	13
1.	8	14				22	12	34					
1.1.	2	2				4	3	7		ОПК-9	ПК -6	Л, Д	Д, Т
1.2.	2	2				4	3	7		ОПК-9	ПК -6	Л, Д	Д, Т
1.3.	2	4				6	3	9		ОПК-9	ПК -6	ПЛ, Д	Д, Т
1.4.	2	6				8	3	11		ОПК-9	ПК -6	ПЛ, Д	Д, Т
2.	8	12				20	14	34					
2.1.	2	2				4	4	8		ОПК-9	ПК -6	ПЛ, Д	Д, Т
2.2.	2	2				4	4	8		ОПК-9	ПК -6	ПЛ, Д	Д, Т
2.3.	2	4				6	3	9		ОПК-9	ПК -6	ПЛ, Д	Д, Т
2.4.	2	4				6	3	9		ОПК-9	ПК -6	ПЛ, Д	Д, Т
Зачёт					2	2	2	4					
ИТОГО:	16	26			2	44	28	72					

Список сокращений: традиционная лекция (Л), проблемная лекция (ПЛ), регламентированная дискуссия (РД), подготовка доклада (Д), написание теста (Т),

IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Примеры заданий в тестовой форме.

1. Здоровый образ жизни является предметом исследования

- 1) акмеологии
- 2) аксиологии
- 3) валеологии
- 4) витологии
- 5) праксиологии

Ответ: 3

2. Представителем экзистенциальной психотерапии является

- 1) А. Лэнгле
- 2) А. Маслоу
- 3) Г. Олпорт
- 4) К.Р. Роджерс
- 5) Э. Эриксон

Ответ: 1

3. Отношение к гигиене в первую очередь влияет

- 1) на профессиональное здоровье
- 2) на психологическое здоровье
- 3) на сексуальное здоровье
- 4) на социальное здоровье
- 5) на физическое здоровье

Ответ: 5

4. К.Г. Юнг является одним из авторов учения

- 1) о гармоничной личности
- 2) о личностной саморегуляции
- 3) о психологическом здоровье
- 4) о психологических типах
- 5) о психологической устойчивости

Ответ: 4

5. Наркоман в первую очередь осуществляет

- 1) аддиктивное поведение
- 2) асоциальное поведение
- 3) девиантное поведение
- 4) деликventное поведение
- 5) патологическое поведение

Ответ: 1

Критерии оценки тестового контроля.

Рубежный контроль (письменное тестирование) проводится в установленные преподавателем сроки и оценивается по пятибалльной шкале, соответственно:

- 1 балл – от 51 до 60 % правильных ответов в тесте;
- 2 балла – от 61 до 70% правильных ответов в тесте;
- 3 балла – от 71 до 80% правильных ответов в тесте;
- 4 балла – от 81 до 90% правильных ответов в тесте;
- 5 баллов – от 91 до 100% правильных ответов в тесте.

Примерные темы докладов.

1. Междисциплинарный характер психологии здоровья
2. Понимание здоровья в экзистенциальной психотерапии
3. Аддиктивное поведение
4. Виды чрезвычайных ситуаций
5. Здоровый образ жизни и его аспекты
6. Феномен психологического здоровья
7. Профессиональное «выгорание»

Критерии оценки докладов.

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы; проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

«0» - содержание доклада не соответствует заявленной теме, студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачёт):

Студент, который набрал менее 70 баллов по балльно-рейтинговой системе, сдает устный зачёт (Приложение №1).

Основные положения балльно-рейтинговой накопительной системы оценки знаний студентов ТГМУ специальности «Клиническая психология» по предмету «Психология здоровья».

Реализуя опыт, накопленный кафедрой ФиП в ходе процесса аккредитации ВУЗа и учебной деятельности, было принято решение о разработке рейтинговой накопительной системы контроля и оценки успеваемости студентов по предмету «Психология развития и возрастная психология», базирующейся следующих положениях:

- разделяется 2 вида работы студентов на семинарских занятиях и критерии их оценки: 1) рубежный контроль по модулям, 2) текущая работа студента на семинарских занятиях;

- итоговая оценка «зачтено» выводится из общей суммы двух видов работы, при условиях, что студент набрал не менее 33 баллов по результатам рубежного контроля; а всего набрал не менее 70 баллов (таблица 1).

Таблица 1. Минимальные суммы баллов

Виды работы	Итоговая оценка «зачтено»
1. Рубежный контроль по модулям дисциплины	33
2. Текущая работа студента на семинарских занятиях	37
Итого:	70

Структура рейтинговой (бальной) оценки успеваемости по предмету «Психология здоровья»

для студентов специализации «Клиническая психология» (таблица 2)

Таблица 2. Структура бально-рейтинговой системы

Количество	Вид работы или штрафа	Мин. оценка	Макс. Оценка	Итоговая оценка	
				Мин.	Макс.
Основных баллов	Тестовые задания по модулям дисциплины	0	20	0	40
Дополнительных баллов	Доклад на семинарском занятии (на усмотрение преподавателя)	0	5	0	10
	Участие в дискуссии на семинарском занятии	0	5	0	-
	Доклад на СНПК или научная работа (статья и т.п.)	10	20	10	30

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов. Таким образом, оценка «Зачтено» выставляется, если студент набрал 70 и более баллов.

Студент не получает «выполнено» в семестре, если он не отработывает все пропущенные практические занятия и лекции (при условии – более 50% пропусков) в установленном на кафедре порядке.

Отработки пропущенных практических занятий и лекций с учетом баллов соответственно:

- за каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем, или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Баллы в этом случае не начисляются.
- за каждое пропущенное практическое занятие по уважительной причине, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем, или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Работа в этом случае оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 5-ти баллов).

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Секач, М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы [Электронный ресурс] / Секач М.Ф. - Москва: Академический Проект, 2020. - 192 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/>

б). Дополнительная литература:

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов [Электронный ресурс] / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — <https://static.my-shop.ru/product/pdf/397/3965649.pdf>

2. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие [Электронный ресурс] / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.- <https://vshph.com/upload/inf/978-985-06-2352-2.pdf>

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Петрушин, В.И. Неврозы большого города [Электронный ресурс] / Петрушин В.И. - Москва: Академический Проект, 2020. - 368 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/>

2. Психология здоровья: Учебник для вузов [Электронный ресурс] / Под ред. Г С. Никифорова. — Санкт-Петербург. Питер, 2006. — 607 с. - https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2013/09/138582_525AD_nikiforov_g_s_psihologiya_zdorovya_uchebnik_dlya_vuzov.pdf

3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

- Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);
- Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);
- Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;
- Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <https://minzdrav.gov.ru/>;
- Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. MicrosoftOffice 2016:

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;
- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.

3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAVTestOfficePro

4. Система дистанционного обучения Moodle

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru).

5. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.

5.1. Семинарские занятия.

Цель и задачи семинарских занятий.

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся общепрофессиональных компетенций для оказания квалифицированной психологической помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи освоения дисциплины являются:

- сформировать систему знаний о предмете, задачах, а также теоретических основах психологии развития и возрастной психологии; о закономерностях и проблемах психического развития современного человека на различных этапах онтогенеза;
- сформировать/развить умения анализировать детерминанты психического развития ребенка, проблемы соотношения психического развития и обучения;
- определить возрастные и жизненные кризисы и пути их преодоления; определять уровень психического развития детей на основании критериев возраста, принятых в основных теориях отечественной и зарубежной психологии;
- сформировать готовность и способность к анализу своей профессиональной деятельности как клинического психолога с целью её оптимизации; самостоятельного проведения психологической диагностики на разных возрастных этапах; к применению методов возрастной психологии в профессиональной деятельности с учетом современных представлений отечественной и зарубежной школы о развитии в онтогенезе; успешное прохождение текущего контроля и промежуточной аттестации, предусмотренных настоящей рабочей программой.

Виды семинарских занятий.

В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды семинарских занятий:

- заслушивание и обсуждение докладов предполагает предварительное распределение вопросов между студентами и подготовку ими докладов и рефератов. Доклад представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных студентом в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений. Студент вправе избрать для доклада и иную тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы сообщения, имеющиеся у студента знания и личный интерес к выбору данной темы.

Подготовка доклада предполагает хорошее знание студентом материала по избранной теме, а если проблема носит комплексный характер, то и по смежным темам, наличие определенного опыта умелой передачи его содержания в устной форме, умение делать обобщения и логичные выводы. Для подготовки голосового сообщения необходимо несколько литературных источников, в отдельных случаях требуется изучение значительного числа монографий, научных статей, справочной литературы. В докладе рекомендуется раскрыть содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций тех или иных мыслителей, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Сообщение должно носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования. В докладе выделяют три основные части: вступительную, в которой определяется тема и ее значимость; основную, в которой излагается содержание темы; заключительную, в которой обобщается тема, делаются выводы. Особое внимание обращается на убедительность и доказательность доклада. После

выступления докладчика, доклад обсуждается и после ответов на вопросы докладчик выступает с заключительным словом;

- подготовка презентации - более высокая форма творческой работы студента, по сути, он представляет собой законченный труд. Выполнение творческих работ, оказывает большое воздействие на развитие способностей студентов, повышает интерес к учебному предмету, учит связывать теорию с практикой. При работе над рефератами, как правило, проявляются особенности личности студента, его отношение к событиям окружающей жизни, понятие об этических нормах. Поэтому такие работы требуют более детального и обстоятельного разбора. С этой целью при распределении тем рефератов одновременно назначаются оппоненты, которые должны заранее ознакомиться с содержанием реферата и подготовить отзыв: отметить достоинства и недостатки, сделать замечание и дополнение по его содержанию. После выступления оппонентов в обсуждение включаются студенты. В заключение преподаватель дает оценку презентации, оппонентам и другим выступающим; Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов;

- регламентированная дискуссия – работа студента, развивающая его коммуникативные навыки, а также умение аргументировать свою позицию по обсуждаемому вопросу. Ход регламентированной дискуссии определяет преподаватель, задающий студентам серию вопросов по теме семинарского занятия.

Содержание курса представлено в Приложении №2

VI. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Представлено в Приложении № 3

VII. Научно-исследовательская работа обучающегося

- подготовка к участию в регламентированной дискуссии
- подготовка к выступлению с докладом на занятии-конференции

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 4

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
«Психология здоровья», Клиническая психология (37.05.01)**

Общепрофессиональная компетенция (ОПК) – 9 (Способен осуществлять психолого- профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно- обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей)

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИОПК 9.1 (*знает: теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.*):

Пример. Тестовое задание «Психология здоровья»

- 1) Психология здоровья как самостоятельная отрасль психологической науки возникла в
 - а. Австрии
 - б. США
 - в. Франции
 - г. Германии
 - д. России

- 2) Частота сердечных сокращений у обычных людей в норме должна соответствовать
 - а. 40-50 ударам в мин.
 - б. 50-60 ударам в мин.
 - в. 60-70 ударам в мин.
 - г. 70-80 ударам в мин.

- 3) Основным механизмом невроза, по Фрейду, является
 - а. вытеснение «комплексов» в подсознание
 - б. конфликт между Эго и Супер эго
 - в. конфликт между Ид и Эго
 - г. слабая цензура
 - д. все вышеперечисленное

- 4) Человека, отличающегося чрезмерным вниманием к своему здоровью, страхом перед неизлечимыми болезнями, склонностью преувеличивать болезненные явления и приписывать себе несуществующие тяжелые недуги, называют
 - а. нытик
 - б. меланхолик
 - в. невротик
 - г. астеник
 - д. ипохондрик

- 5) Впервые проблема профессионального здоровья была обозначена в трудах таких ученых как:
- а. М. Тейлор
 - б. Ф. Джилбрет
 - в. В.М. Бехтерев
 - г. А.Г. Маклаков
 - д. Л. Джилбрет

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИОПК 9.2.*(умеет: проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научно обоснованных знаний о роли психологии в решении социально и индивидуальнозначимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях):*

Примерный перечень докладов по темам дисциплины

- 1) Норма в медицине и в психологии
- 2) Дать понятие психически здоровый
- 3) Уровни психического здоровья
- 4) Диалектическая связь психического здоровья и психической болезни
- 5) Типы эмпирических психодиагностических ситуаций
- 6) Клинический метод диагностики психического здоровья
- 7) Биографический метод психического здоровья
- 8) Приборные психофизиологические методики
- 9) Понятие психогигиена: ее история и современное содержание
- 10) Понятие психопрофилактика и ее уровни
- 11) Психокоррекция как один из методов психологической помощи
- 12) Основные психотерапевтические приемы и методы
- 13) Организация профилактических мер
- 14) Сущность психологического консультирования
- 15) Основные виды и цели психологического консультирования
- 16) Технические этапы психологического консультирования
- 17) Классификация современных подходов в индивидуальной и групповой психотерапии
- 18) Психоанализ как терапевтический групповой процесс
- 19) Психодрама как терапевтический групповой процесс
- 20) Клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса

3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИОПК 9.3*(владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций):*

Примеры ситуационных задач

Ситуационная задача № 1

Мужчина А., 27 лет, ведет здоровый образ жизни. При этом: ориентируется на постоянное личностное развитие, доверяет собственным ресурсам, другим людям, жизни в целом. Обладает высоким уровнем саморегуляции и способностью адекватного приспособления к меняющимся условиям среды.

Вопросы:

1. К какому виду здоровья можно отнести мужчину в данной задаче?
2. Опишите три компонента данного вида здоровья по Ф.Р. Филатову.
3. Какие еще можно выделить критерии описанного в задаче вида здоровья?
4. Опишите критерии физического здоровья.
5. Опишите основные признаки физического нездоровья.

Ситуационная задача № 2

Женщина И., 42 года. Восемь лет страдает от алкогольной зависимости. У нее отмечается хроническая фрустрация базовых потребностей: в безопасности, в защищенности, в принадлежности к социальной группе, в привязанности, внимании и любви со стороны окружающих. Поменялось содержание потребностей и мотивов, их структура. Смыслообразующий мотив поведения – потребность в алкоголе, все остальные потребности отходят на задний план.

Вопросы:

1. Укажите вид деструкции личности у женщины И.
2. Перечислите частные деструктивные изменения личности.
3. Перечислите глубокие деструктивные изменения личности.
4. Дайте определение здоровья по ВОЗ.
5. Дайте определение образа жизни по Лисицину.

Ситуационная задача № 3

В течение трех последних столетий это направление продолжает завоевывать российское пространство. Данная проблема определяется как усвоение обществом ценностей и паттернов социального поведения, изначально присущих западному обществу. Ученые обнаружили, что данная проблема несет повреждающий характер (эффект).

Вопросы:

1. Определите проблему психологии здоровья.
2. Перечислите остальные проблемы психологии здоровья.
3. Опишите повреждающий характер (эффект) проблемы.
4. Дайте определение психологии здоровья.
5. Укажите феномены здоровья.

Профессиональная компетенция (ПК) – 6 (Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания)

1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 6.1 (знает: гуманистические ценности, основы здорового образа жизни, принципы гармоничного развития личности):

Пример. Тестовое задание «Психология здоровья»

- 1) Функциями в области психологии здоровья являются
 - а. функции профилактики
 - б. функции консультирования
 - в. функции гигиены
 - г. посреднические функции
- 2) Здоровье это:

- а. только отсутствие болезней
 - б. физическое здоровье
 - в. социальное благополучие
 - г. хорошее самочувствие
- 3) Показателями здорового образа жизни являются
- а. рациональное питание
 - б. хорошие жилищные условия
 - в. высокая медицинская активность
 - г. высокий социальный статус
- 4) Компонентами (видами) индивидуального здоровья являются
- а. продолжительность жизни
 - б. сексуальное здоровье
 - в. соматическое здоровье
 - г. частота заболеваний
- 5) Критериями хорошего психического здоровья являются
- а. адекватность восприятия реальности
 - б. самоактуализация
 - в. хорошее настроение
 - г. отсутствие головных болей

2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 6.2 (*умеет: аргументировано, доступно и наглядно реализовывать дискурсивные практики*):

Комплект заданий для мозгового штурма

«Вы с группой подростков случайно оказались в эпицентре катастрофы (природной или техногенной), вашей жизни непосредственно ничего не угрожает, но вы находитесь в изоляции: не имеете объективно информации о масштабах бедствия и не можете установить связь со спасательными подразделениями. В группе нарастает тревога и панические настроения...»

1. Определите основную задачу своей деятельности как психолога в подобной ситуации
2. Определите стратегию своего поведения с различными группами подростков («герои», «паникеры», «подстрекатели» и др.)
3. Определите основные методы психологического воздействия на подростков (организационные, психотерапевтические, информационные и др.)
4. Предложите оперативные техники воздействия при проявлении у подростков острых стрессовых расстройств.
5. Подберите методы предупреждения у подростков посттравматических стрессовых нарушений

Комплект заданий для ролевых игр

1. Один из вас – психолог-консультант, двое – родители ребенка-дошкольника, находящиеся в состоянии развода, четвертый – воспитатель ребенка, беспокоенный симптомами нарушения его здоровья: сниженное настроение, эмоциональная нестабильность, выраженные страхи, трудности с сосредоточением внимания, общая астенизированность.
2. Один из вас – психолог-консультант, второй – педагог, двое – родители ребенка-первоклассника, беспокоенные симптомами нарушения его здоровья: снижение

аппетита, нарушения сна, эмоциональная неустойчивость, проблемы с вниманием и памятью, не желание ходить в школу.

3. Один из вас – психолог-консультант, второй – классный руководитель, третий – родитель подростка, обеспокоенный симптомами нарушения его здоровья: снижение аппетита, нарушения сна, апатия, отказ ходить в школу, нарушения контакта с родителями и другими членами семьи, социальная изоляция.

4. Один из вас – психолог-консультант, второй – девушка-подросток, обеспокоенная проявлениями невротической симптоматики: эмоциональная нестабильность, гиперчувствительность к высказываниям в свой адрес со стороны взрослых и сверстников, повышенная тревожность, неуверенность в своей состоятельности, страхи.

5. Один из вас – психолог-консультант, второй – юноша-подросток, обеспокоенный проявлениями повышенной агрессивности, вспыльчивости, трудностями с самоконтролем эмоциональных состояний и поведенческих реакций в сочетании с неуверенность в себе и своих способностях.

Комплект заданий для групповой работы

1. Разработать примерную программу эпидемиологического исследования соматического и психологического статуса детей из экологически неблагоприятных районов.

2. Разработать примерную программу психологического мониторинга здоровья для школьников, учащихся младших классов.

3. Разработать примерную программу психологического мониторинга здоровья для школьников, учащихся средней школы.

4. Разработать примерную программу психологического мониторинга здоровья для старшеклассников.

5. Разработать примерную программу психопрофилактической работы психолога-валеолога.

6. Разработать примерную программу эдукационной работы психолога-валеолога.

3) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 6.3 (владеет коммуникативными навыками, способствующими распространению и популяризации психологического знания):

Вопросы к зачёту

- 1) Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья.
- 2) Какое направление рассматривает роль психологии этиологии заболеваний.
- 3) Когда и где впервые было создано отделение психологии здоровья.
- 4) то входит в состав независимых факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью
- 5) Опишите поведение типа А.
- 6) Опишите когнитивные независимые факторы, влияющие на здоровье
- 7) Представления о болезни у людей
- 8) акторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение
- 9) Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью.
- 10) Какие есть аксиомы относительно феномена здоровья
- 11) Дайте определение здоровья по ВОЗ.
- 12) Что такое предболезнь
- 13) Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья.
- 14) Что значит психологическая защита для поддержания здоровья.
- 15) Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям

свойственна психосоматическая патология

- 16) Краткая характеристика человека со здоровой психикой.
- 17) Критерии психического здоровья.
- 18) Основные факторы образа жизни и чем обусловлен образ жизни
- 19) Что такое уровень жизни.
- 20) Характеристика качества жизни и стиля жизни.
- 21) Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 22) Влияние конституции человека на образ жизни и что такое рефлексивная и генотипическая конституция
- 23) Иммунная и фенотипическая конституция человека.
- 24) Нейронная и психологическая конституция человека.
- 25) Сущность лимфогематологической, гормонально-половой, энергоакупунктурной конституции
- 26) Основные принципы здорового образа жизни.
- 27) Роль религии, философии, мифологии в сохранении душевного здоровья
- 28) Мнение психологов о душевном здоровье и их помощь
- 29) Положительное и отрицательное влияние культуры на душевное здоровье
- 30) Отношение к культуре у психологов гуманистического направления
- 31) Что порождает «культурный шок»
- 32) Что является критериями душевного здоровья
- 33) Определение физического здоровья и основные факторы физического здоровья
- 34) Физическое развитие и влияние на него законов наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды.
- 35) Физическая подготовленность и функциональная подготовленность
- 36) Адаптационные возможности и функциональные резервы организма.
- 37) Двигательная активность и физическое здоровье
- 38) Количественная характеристика физического здоровья по Г.Л.Апанасенко.
- 39) Анкета самооценки здоровья.
- 40) Период вхождения студента в новую среду и какие есть стрессогенные факторы в студенческой среде

Критерии оценки докладов:

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы;

проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

«0» - содержание доклада не соответствует заявленной теме, студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему.

Критерии оценки знаний студентов на зачете:

Отметка «зачтено» выставляется в том случае, если ответ соответствует всем вышеуказанным критериям (в том числе с уточняющими вопросами экзаменатора).

Отметка «зачтено» выставляется также в тех случаях, если:

- студент достаточно полно отвечает на вопрос, но затрудняется в приведении примера;
- студент отвечает на вопрос недостаточно полно, но может привести пример или смоделировать ситуацию, демонстрирующие механизмы или закономерности рассматриваемого явления.

Отметка «не зачтено» выставляется в том случае, если:

- студент полностью не соответствует указанным критериям;
- студент знает только определение понятия; на бытовом уровне анализирует рассматриваемое явление.

Содержание курса семинарских занятий

Семинар 1.

Тема 1.1. Становление и специфика дисциплины «Психология здоровья»

План проведения:

1. Предмет, цель и задачи психологии здоровья
2. История развития психологии здоровья
3. Междисциплинарный характер психологии здоровья

Примерные темы докладов:

1. Предмет, цель и задачи психологии здоровья
2. История развития психологии здоровья
3. Место психологии здоровья в современной науке
4. Междисциплинарный характер психологии здоровья

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, акмеология, валеология

Вопросы для самоконтроля:

1. Каков предмет психологии здоровья?
2. Каковы цель и задачи психологии здоровья?
3. Каково современное определение психологии здоровья?
4. Каково определение здоровья?
5. Каковы подходы к определению здоровья?
6. Каково современное понимание соотношения здоровья и болезни?
7. Что такое акмеология?
8. Что такое валеология?

Семинар 2.

Тема 1.2. Подходы к пониманию здоровья

План проведения:

1. Здоровье как системное понятие
2. Понимание здоровья в экзистенциальной психотерапии
3. Оппоненты экзистенциальной психотерапии: понимания здоровья

Примерные темы докладов:

1. Здоровье как системное понятие
2. Понимание здоровья в экзистенциальной психотерапии
3. Гуманистическая модель здоровой личности
4. Понимание здоровья в теории К.Р. Роджерса

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, социокультурный эталон здоровья, национальный образ здоровья, экзистенциальная психотерапия, гуманистическая модель здоровой личности

Вопросы для самоконтроля:

1. Каково здоровье как системное понятие?
2. Каково понимание здоровья в экзистенциальной психотерапии?
3. Какова гуманистическая модель здоровой личности у Э. Эриксона?
4. Какова гуманистическая модель здоровой личности у Э. Фромма?
5. Каково представление о здоровой личности в теории Г. Олпорта?
6. Каково понимание здоровья в теории К.Р. Роджерса?
7. Каков подход А. Маслоу к пониманию здоровья человека?
8. Каковы трансперсональные изменения здоровья?

Семинар 3.

Тема 1.3. Аддиктивное поведение и психология здоровья

План проведения:

1. Проблема сбережения здоровья человека и аддиктивное поведение
2. Методы укрепления здоровья и профилактики болезней населения
3. Этические принципы и методология работы психологов здоровья

Примерные темы докладов:

1. Аддиктивное поведение
2. Методы укрепления здоровья и профилактики болезней населения
3. Этика и диагностика здоровья населения
4. Этика и профилактика рисков в сфере качества жизни, связанного со здоровьем

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, аддиктивное поведение, качество жизни, связанное со здоровьем

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое аддиктивное поведение?
2. Каковы основные принципы профилактики аддиктивного поведения?
3. Какова взаимосвязь аддиктивного поведения с наркоманией?
4. Насколько эффективен метод информирования населения?
5. Насколько эффективен метод консультирования населения?
6. Насколько эффективен метод тренинга населения?
7. Каковы базовые этические принципы для психологов здоровья?
8. Каковы этические основания профилактики рисков в сфере качества жизни, связанного со здоровьем

со здоровьем

Семинар 4.**Тема 1.4. Экстремальная ситуация и здоровье****План проведения:**

1. Феномен экстремальной ситуации
2. Реакции человека на экстремальную ситуацию
3. Экстремальная ситуация и оказание психологической помощи

Примерные темы докладов:

1. Феномен экстремальной ситуации
2. Виды чрезвычайных ситуаций
3. Реакции человека на экстремальную ситуацию
4. Экстремальная ситуация и оказание психологической помощи

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, стресс, дистресс

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое экстремальная ситуация?
2. Каковы признаки экстремальной ситуации?
3. В чём специфика чрезвычайной ситуации?
4. Каковы психологические реакции человека на экстремальную ситуацию?
5. Каковы поведенческие реакции человека на экстремальную ситуацию?
6. Как экстремальные условия деятельности влияют на здоровье человека?
7. Каковы возможные психогенные расстройства в экстремальных ситуациях?
8. Каковы особенности оказания психологической помощи при экстремальных ситуациях?

ситуациях?

Семинар 5.**Тема 2.1. Образ жизни, физическое и сексуальное здоровье****План проведения:**

1. Образ жизни и здоровье
2. Физическое здоровье
3. Сексуальное здоровье

Примерные темы докладов:

1. Здоровый образ жизни и его аспекты
2. Социокультурные влияния и образ жизни
3. Физическое здоровье
4. Сексуальное здоровье

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, образ жизни, здоровый образ жизни, физическое здоровье, сексуальное здоровье

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое образ жизни?
2. Каковы критерии здорового образа жизни?
3. Что такое физическое здоровье?
4. Каковы факторы, влияющие на физическое здоровье?
5. Каковы адаптационные резервы организма?
6. Что такое сексуальное здоровье?
7. Каковы психологические основы сексуального здоровья?
8. Каковы факторы рискованного поведения в сексуальной сфере?

Семинар 6.**Тема 2.2. Основы психологического здоровья****План проведения:**

1. Гармония личности и психологическое здоровье
2. Психологическое здоровье и психологическая устойчивость
3. Психологические типы и психическая саморегуляция

Примерные темы докладов:

1. Психологические критерии гармоничной личности
2. Феномен психологического здоровья
3. Психологическая устойчивость
4. Классификации психологических типов

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, гармония личности, психологическое здоровье, психологическая устойчивость, психологический тип, психическая саморегуляция, акцентуация личности

Вопросы для самоконтроля:

1. Каковы психологические критерии гармоничной личности?
2. Что такое психологическое здоровье?
3. Что такое психологическая устойчивость?
4. Что такое психологический тип?
5. Что такое психическая саморегуляция?
6. Каковы акцентуации личности?
7. Как можно развивать личностную саморегуляцию?
8. Что такое ресурс психологической устойчивости?

Семинар 7.**Тема 2.3. Аспекты психологического здоровья****План проведения:**

1. Образовательный аспект психологического здоровья
2. Перинатальный аспект психологического здоровья
3. Геронтологический аспект психологического здоровья

Примерные темы докладов:

1. Аспекты психологического здоровья
2. Образование и психологическое здоровье
3. Беременность, роды и психологическое здоровье
4. Старение и психологическое здоровье

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, Образовательный аспект психологического здоровья, перинатальный аспект психологического здоровья, геронтологический аспект психологического здоровья

Вопросы для самоконтроля:

1. Почему психологическое здоровье многоаспектно?
2. Каковы основные аспекты психологического здоровья?
3. Какие психологические проблемы связаны с получением образования?
4. Каковы основы психологической гигиены для обучающихся?
5. Какие проблемы специфичны для перинатального аспекта психологического здоровья?
6. Каковы основы психологической гигиены для беременных женщин и рожениц?
7. Какие проблемы специфичны для геронтологического аспекта психологического здоровья?
8. Каковы основы психологической гигиены для людей преклонного возраста?

Семинар 8.

Тема 2.4. Социальное и профессиональное здоровье

План проведения:

1. Социальное здоровье
2. Профессиональное здоровье
3. Профессиональное «выгорание»

Примерные темы докладов:

1. Социальное здоровье
2. Социальные факторы, влияющие на отношение к здоровью
3. Профессиональное здоровье
4. Профессиональное «выгорание»

Дайте определения следующим понятиям: здоровье, болезнь, психология здоровья, социальное здоровье, профессиональное здоровье, профессиональное «выгорание», профессиональная реабилитация

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое социальное здоровье?
2. Каковы социальные факторы, влияющие на отношение к здоровью?
3. Каковы критерии безопасности труда?
4. Что такое профессиональное здоровье?
5. Каковы критерии оценки профессиональной работоспособности?
6. Каковы ресурсы стрессоустойчивости профессионала?
7. Какие факторы содействуют профессиональному «выгоранию»?
8. Каковы меры по профессиональной реабилитации?

Справка

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины
«Психология здоровья»

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная комната №57	-мультимедийный проектор -ноутбук

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

Психология здоровья

(название дисциплины, модуля, практики)

для студентов 3 курса,

специальность: Клиническая психология

форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на

заседании кафедры « _____ » _____ 202__ г. (протокол № _____)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий