

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Гуманитарный институт

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Петровичева Е.М.



« 24 » 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология здоровья**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

37.03.01. Психология

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

Психология

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель курса** – формирование системы знаний о здоровье ради здорового человека, о профилактике физического, психического и социального здоровья. Получение углубленных медицинских и психологических знаний и навыков для успешной профессиональной деятельности, формирование у человека потребности в здоровом образе жизни.

### Задачи курса:

1. Усвоение основных теорий психологии здоровья;
2. Клинико-психологический анализ по вопросам концептуализации методологии психологии здоровья;
3. Знание клинико-психологических, социально-психологических и этико-деонтологических аспектов взаимодействия в соответствии с концепциями психологии здоровья и видами оказания помощи.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психология здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана направления - 37.03.01 Психология.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеет средствами и	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)

	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования .	
УК8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения. УК-8.2. Умеет поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях. УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения. Умеет поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)
ПК1 - способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности	ПК-1.1. Знает социальную психологию, психологию малых групп, психологию кризисных состояний, психология семьи, консультирования семьи, кризисов семьи, современные направления молодежных движений; стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и	Знает социальную психологию, психологию малых групп, психологию кризисных состояний, психология семьи, консультирования семьи, кризисов семьи, современные направления молодежных движений; стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)

	<p>развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а также психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Умеет применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом; оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности.</p> <p>ПК-1.3. Владеет навыками разработки программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и</p>	<p>социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а также психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом; оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности.</p>	
--	---	--	--

	<p>социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ; навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала.</p>	<p>Владеет навыками разработки программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ; навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала.</p>	
<p>ПК4 - способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональн</p>	<p>ПК-4.1. Знает методологию психолого-педагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии. ПК-4.2. Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики</p>	<p>Знает методологию психолого-педагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии. Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)</p>

<p>ой и другим социальным группам</p>	<p>личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. ПК-4.3. Владеет методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач.</p>	<p>развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. Владеет методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач.</p>	
<p>ПК5 - способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>ПК-5.1. Знает основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и прогнозирования изменений, и динамики различных психических свойств, процессов и состояний в норме и при психических отклонениях; знать базовые понятия психодиагностики. ПК-5.2. Умеет прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих</p>	<p>Знает основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и прогнозирования изменений, и динамики различных психических свойств, процессов и состояний в норме и при психических отклонениях; знать базовые понятия психодиагностики. Умеет прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)</p>

	<p>психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека.</p> <p>ПК-5.3. Владеет навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.</p>	<p>различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека.</p> <p>Владеет навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.</p>	
<p>ПК9 - способен к реализации базовых процедур</p>	<p>ПК-9.1. Знает концептуальные основы развития психологии личности, механизмы</p>	<p>Знает концептуальные основы развития психологии личности, механизмы</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные</p>

<p>анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях</p>	<p>социализации, особенности профессиональной и образовательной деятельности. ПК-9.2. Умеет анализировать проблемы человека в профессиональной и образовательной деятельности, в том числе людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях ПК-9.3. Владеет техникой личного и семейного консультирования.</p>	<p>социализации, особенности профессиональной и образовательной деятельности. Умеет анализировать проблемы человека в профессиональной и образовательной деятельности, в том числе людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях Владеет техникой личного и семейного консультирования.</p>	<p>задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)</p>
<p>ПК11 - способен к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека</p>	<p>ПК-11.1. Знает дидактические приёмы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ. ПК-11.2. Умеет разрабатывать совместно с педагогами и преподавателями индивидуальный образовательный маршрут с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, модифицировать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы. ПК-11.3. Владеет навыками апробации и внедрения стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p>	<p>Знает дидактические приёмы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ. Умеет разрабатывать совместно с педагогами и преподавателями индивидуальный образовательный маршрут с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, модифицировать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы. Владеет навыками апробации и внедрения стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №3, ситуационные задачи к рейтинг-контролю №2 (см. пункт 5.1)</p>



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Здоровье и образ жизни	7	1-5	8	10		4	Рейтинг-контроль №1	
2	Оценка и самооценка физического здоровья	7	6-10	8	10		1		
3	Душевное здоровье и культура	7	11-14	10	8		2	Рейтинг-контроль №2	
4	Психологическая устойчивость личности	7	15-18	10	8		3	Рейтинг-контроль №3	
Всего за 7 семестр:			1-18	36	36		10	Зачет	
Наличие в дисциплине КП/КР		7			-				

##### Содержание лекционных занятий по дисциплине

###### Тема №1. Здоровье и образ жизни

###### Содержание темы.

Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения. Из чего складывается образ жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья. Субъективная и объективная оценка здоровья. Отличия в образе жизни у различных социальных групп. Образ жизни и его три категории: уровень, качество стиль.

Краткая характеристика этих категорий. Здоровый образ жизни и его характеристика. Факторы риска для снижения уровня здоровья. Здоровый образ жизни и конституция человека. Составные части конституции: рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, лимфогематологическая, гормональная, энерго- акупунктурная. Основные принципы здорового образа жизни: социальные и биологические. «Обратный эффект» от распространения установок на здоровый образ жизни. Пропаганда и культивирование здорового образа жизни.

###### Тема №2. Оценка и самооценка физического здоровья

###### Содержание темы.

Определение понятия «физическое здоровье». Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов. Закономерности физического развития. Функциональные резервы человека: физиологические, биохимические, психологические. Обоснование физической культуры. Количественное определение физического здоровья. Самооценка состояния здоровья по анкете В.П.Войтенко.

### **Тема №3. Душевное здоровье и культура**

#### **Содержание темы.**

Душевное здоровье и душевные страдания. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья. Взаимоотношение человека и культуры. Взгляды З.Фрейда на душевное здоровье и культуру. Позиции А.Адлера и Э.Фрома по культуре и образу жизни. Человек в процессе становления по Г.Оллпорту. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре. Подсистемы культуры по Л.Уайту: жизнеобеспечивающая, социально-коммуникативная, смыслообразующая. Культурный шок как фактор, способствующий утрате здоровья. Психогигиенические задачи для сохранения душевного здоровья.

### **Тема №4. Психологическая устойчивость личности**

#### **Содержание темы.**

Понятие «устойчивой личности». Роль психологической устойчивости для человека. Составляющие психологической устойчивости. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость. Межличностное взаимодействие. Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностная и коммуникативная активность. Факторы, предрасполагающие к снижению устойчивости. Уверенность. Манипулирование. Принадлежность к группе. Риск от зависимости химической, от акцентуированной активности и от интерактивной.

## **Содержание практических занятий по дисциплине**

### **Тема №1. Здоровье и образ жизни**

#### **Содержание темы.**

1. Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения.
2. Из чего складывается образ жизни.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья.
5. Субъективная и объективная оценка здоровья.

### **Тема №2. Оценка и самооценка физического здоровья**

#### **Содержание темы.**

1. Определение понятия «физическое здоровье».
2. Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов.
3. Закономерности физического развития.
4. Функциональные резервы человека: физиологические, биохимические, психологические.

### **Тема №3. Душевное здоровье и культура**

#### **Содержание темы.**

1. Душевное здоровье и душевные страдания.
2. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья.
3. Взаимоотношение человека и культуры.
4. Взгляды З.Фрейда на душевное здоровье и культуру.
5. Позиции А.Адлера и Э.Фрома по культуре и образу жизни.
6. Человек в процессе становления по Г.Оллпорту.
7. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре.

### **Тема №4. Психологическая устойчивость личности**

### **Содержание темы.**

1. Понятие «устойчивой личности».
2. Роль психологической устойчивости для человека.
3. Составляющие психологической устойчивости.
4. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость.
5. Межличностное взаимодействие.
6. Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностная и коммуникативная активность.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Задание к рейтинг - контролю №1.**

##### **Тест**

Ключ к тесту находится в ФОМе.

1. Любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма и приводит к появлению зависимости от него, — это:

1. Анальгетик;
2. Дистрессор;
3. Стрессор;
4. Наркотик.

2. \_\_\_\_\_ компонент гестационной доминанты — это совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся при возникновении беременности и формирующих у беременной женщины поведенческие стереотипы, направленные на сохранение гестации и на создание условий для развития будущего ребенка.

1. Социальный;
2. Физиологический;
3. Семейный;
4. Психологический.

3. Метод, в основу которого положены различные приемы реализации обратной связи, позволяющий обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и несознаваемых процессов в организме, называется:

1. Биологически обратной связью;
2. Йогой;
3. Аутогенной тренировкой;
4. Аутогипнозом.

4. \_\_\_\_\_ — это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

1. Эфферентация;
2. Регенерация;
3. Девиация;
4. Афферентация.

5. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов — это:

1. Релаксация;
2. Адаптация;

3. Здоровье;
4. Комфортность.
6. \_\_\_\_\_ — это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.
  1. Акцентуации личности;
  2. Сексуальность;
  3. Закаливание организма;
  4. Двигательная активность.
7. Акцентуации, характеризующиеся преувеличенной эмоциональной экспрессией, стремлением производить впечатление, привлекать и находиться в центре внимания окружающих, относят к:
  1. Истероидным;
  2. Шизоидным;
  3. Психастеническим;
  4. Паранойальным.
8. Осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования объекта, называется:
  1. Управлением;
  2. Развитием;
  3. Регуляцией;
  4. Модификацией.
9. Действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам, — это:
  1. Инстинктивное поведение;
  2. Дефективное поведение;
  3. Кризисное поведение;
  4. Девиантное поведение.
10. \_\_\_\_\_ — это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).
  1. Гетеротопность;
  2. Гетерокинетичность;
  3. Гетерокатефтенность;
  4. Гетерохронность.
11. По двум параметрам можно охарактеризовать все чрезвычайные ситуации, а именно:
  1. Масштабности и причинам происхождения;
  2. Причинам происхождения и периоду действия;
  3. Масштабности и поражающим факторам;
  4. Поражающим факторам и периоду действия.
12. Серия мыслительных действий, цель которых — достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к оперированию образами на заранее намеченную тему, — это:
  1. Самореализация;
  2. Физкультура;
  3. Биологически обратная связь;
  4. Медитация.
13. Термин, используемый для описания состояния, при котором организм привыкает функционировать под воздействием наркотика — это:
  1. Толерантность;
  2. Пристрастие;

3. Зависимость;
4. Абстинентность.
14. Философское учение о целостности мира как высшем и всеохватывающем единстве материальных, биологических, психологических, социальных и духовных аспектов существования — это:
  1. Дарвинизм;
  2. Шаманизм;
  3. Холизм;
  4. фрейдизм.
15. \_\_\_\_\_ — это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.
  1. Рационализация;
  2. Вытеснение;
  3. Регрессия;
  4. Отрицание.
16. \_\_\_\_\_ называются ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью, возникающие в результате явлений и действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей.
  1. Экологическими катастрофами;
  2. Социальными катастрофами;
  3. Техногенными катастрофами;
  4. Стихийными бедствиями.
17. В гигиене старости первостепенное значение имеют:
  1. Отсутствие физических нагрузок и обильное питание;
  2. Умеренные ежедневные физические упражнения;
  3. Форсированные физические нагрузки;
  4. Наблюдения за тем, как занимаются другие.
18. \_\_\_\_\_ — это снижение двигательной активности.
  1. Гипокинезия;
  2. Гипотония;
  3. Гипомимия;
  4. Гиподинамия.
19. Для занятий медитацией принимаются специальные позы тела, называемые:
  1. Пасы;
  2. Асаны;
  3. Мантры;
  4. янтры.
20. Акцентуация, которая отличается избыточной фокусировкой и ригидностью мышления, что способствует формированию сверхценных образований, называется:
  1. Паранойальной;
  2. Шизоидной;
  3. Психастенической;
  4. Депрессивной.

## Задание к рейтинг - контролю №2.

### Ситуационные задачи

#### 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.

#### **Ситуационная задача № 4**

Подросток И., 15 лет. Проживает в многодетной семье. Является самой старшей из 6-ти детей. В школе учится на тройки, на уроках учителя часто делают замечания из-за разговоров с соседкой по парте. В компании друзей находится в центре внимания, одевается очень ярко. И., чрезмерно общительна, постоянно разговаривает телефону. Диалог поддерживать не умеет, всегда перебивает собеседника, из-за чего и возникают конфликты со сверстниками. Дома часто закатывает родителям истерики, требует к себе много внимания со стороны матери. Иногда может притвориться больной, чтобы мама за ней ухаживала. Ревнует ее к младшим братьям и сестрам. Все наказания и уговоры родителей не может выслушать, перебивает их, разговаривает на повышенных тонах. Долго удерживать свое внимание на одной теме у нее не получается, постоянно отвлекается, уходит от темы. Одновременно стремится общаться сразу с несколькими людьми. Родители заметили, что с дочерью происходит что-то не так, решили обратиться за помощью к психологу.

Вопросы:

1. Какой вид нарушения имеется у девочки И.?
2. Какой вид девиации наблюдается у подростка?
3. Дайте определение данному виду девиации?
4. Дайте определение девиантного поведения.

5. Дайте определение валеологии.

### Задание к рейтинг - контролю №3.

#### Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

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
6. Какая концепция психических расстройств принята большинством исследователей?
  - а) биомедицинская
  - б) болезненно измененной психики
  - в) биопсихосоциальная модель
  - г) психосоциальная модель
7. Психологическая защита это
  - а) активно-оборонительная форма реагирования
  - б) по преимуществу, бессознательные защитные механизмы
  - в) пассивно-оборонительная форма реагирования
  - г) защитные механизмы, сформированные исключительно в детстве
8. Копинг-поведение это
  - а) поведение в ситуации психологической травмы
  - б) деятельность личности в ситуации стресса
  - в) деятельность личности по преодолению стрессовых реакций
  - г) поведение, направленное на оценку стрессора
9. Адекватность восприятия болезни заключается в:
  - а) обращении к знахарям, экстрасенсам
  - б) попытке самостоятельно справиться с проблемой
  - в) обращении к медикам
  - г) обращении к духовникам
10. Психологическая профилактика включает:
  - а) усиление личностных протекторных факторов

- б) реорганизацию системы здравоохранения
- в) уменьшение поведенческих факторов риска
- г) организацию рабочего места

11. Какие виды реабилитации находятся непосредственно в компетенции психолога?

- а) социальная
- б) социально-психологическая
- в) профессиональная
- г) медицинская

12. Цели саморегуляции личности

- а) высокий социальный статус
- б) удовлетворение физических потребностей
- в) устойчивость личности
- г) успешная самореализация

13. Медицинская активность включает:

- а) заботу о здоровье близких
- б) повышение профессионального уровня
- в) обращение в медицинские учреждения
- г) самостоятельное лечение

14. Семьи, в которых один или несколько членов находятся в состоянии психологического дискомфорта

- а) педагогически несостоятельные
- б) многодетные семьи
- в) с ребенком-инвалидом
- г) в состоянии разрыва супружеских отношений

## 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет).

### Примерные вопросы к зачету

1. Определение психологии здоровья как науки и в чем главная задача психологии здоровья.
2. Какое направление рассматривает роль психологии этиологии заболеваний.
3. Когда и где впервые было создано отделение психологии здоровья.
4. Что 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. Факторы 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, энерго-акупунктурной 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

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

*Вид самостоятельной работы* – определение понятий, составление конспектов, сравнительных таблиц.

*Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы.* Практические задания выполняются учащимися в течении всего семестра и проверяются на занятиях по рейтинг-контролю. При выполнении практических заданий рекомендуется опираться на учебно-методическое обеспечение дисциплины (см. пункт б).

#### **Практические задания**

##### **Тема №1. Здоровье и образ жизни.**

1. Дайте определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения.
2. Конспект на одну из тем по выбору:
  - Влияние образа жизни на здоровье.
  - Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья.
  - Субъективная и объективная оценка здоровья.
  - Отличия в образе жизни у различных социальных групп.
3. Составить сравнительную таблицу «Образ жизни и его три категории: уровень, качество стиль»
4. Конспект на тему «Здоровый образ жизни и конституция человека»

##### **Тема №2. Оценка и самооценка физического здоровья**

1. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
2. Составить сравнительную таблицу «Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов»
3. Конспект на тему «Самооценка состояния здоровья по анкете В.П.Войтенко»

##### **Тема №3. Душевное здоровье и культура**

1. Дайте определение понятиям «душевное здоровье», «душевные страдания».
2. Конспект на одну из тем по выбору:
  - Позиции А.Адлера и Э.Фрома по культуре и образу жизни.
  - Человек в процессе становления по Г.Оллпорту.

- Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре.
- Подсистемы культуры по Л.Уайту: жизнеобеспечивающая, социально-коммуникативная, смыслообразующая.

3. Составить схему «Психогигиенические задачи для сохранения душевного здоровья».

#### **Тема №4. Психологическая устойчивость личности**

1. Дайте определение понятию «устойчивая личность»
2. Составить схему на одну из тем по выбору:
  - Составляющие психологической устойчивости
  - Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость.
  - Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностная и коммуникативная активность.
  - Факторы, предрасполагающие к снижению устойчивости.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Электрон. текстовые данные. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет	2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47105.html">http://www.iprbookshop.ru/47105.html</a>
2. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. - Электрон. текстовые данные. - М.: Академический Проект	2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/36750.html">http://www.iprbookshop.ru/36750.html</a>
3. Мактамкулова Г.А. Основы психического здоровья [Электронный ресурс]: курс лекций / Г.А. Мактамкулова. - Электрон. текстовые данные. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22905.html">http://www.iprbookshop.ru/22905.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35533.html">http://www.iprbookshop.ru/35533.html</a>
2. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы [Электронный ресурс] /	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15290.html">http://www.iprbookshop.ru/15290.html</a>

Н.В. Тарабрина [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Когито-Центр		
3. Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.	2016	<a href="https://znanium.com/catalog/product/991809">https://znanium.com/catalog/product/991809</a>

## 6.2. Периодические издания

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
5. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Практические/лабораторные работы проводятся в Лаборатории «Арт-терапия».

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.

Рабочую программу составил Шефов С.А., ст.преподаватель кафедры ОиПП су

Рецензент (представитель работодателя) медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ №1»  
Крылова Т.А. ср

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии

Протокол №10 от 18.05.2021 года

Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. ЕВ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления 37.03.01 «Психология»

Протокол № 11 от 23.06.2021 года

Председатель комиссии Филатова О.В. зав. кафедрой ПЛиСП, к.пс.н. ОФ

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.07.2022 года

Заведующий кафедрой  - Пронина Е.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_