

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР  
А.А. Панфилов  
«03» 02 20 15 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология здоровья (наименование дисциплины)

Направление подготовки 37.03.01 - Психология

Профиль/программа подготовки

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
5	3/108	18	18		72	Зачет
Итого	3/108	18	18		72	Зачет

Владимир 20 15

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной задачей дисциплины «Психология здоровья» является формирование у студентов психологически компетентного отношения к психологическому понятию «Здоровье». Для этого студенты должны получить знание о разных подходах к пониманию здоровья и ознакомиться с разными видами здоровья личности. Так же студенты должны сформировать представление о структуре здоровья, способах его профилактики, сохранения и реабилитации.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» относится к вариативной части учебного плана ОПОП по направлению 37.03.01 «Психология». Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин оказания психологической помощи клиенту.

Служит основой для освоения дисциплины: «Оказание психологической помощи в ЧС», «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психологическое консультирование».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: умение анализировать логику мышления клиента, релевантные технологии оказания психологической помощи, систематизировать, интерпретировать результаты исследований.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### **практическая деятельность:**

способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);

способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

### **педагогическая деятельность:**

способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12);

1) **знать** теоретические основы феномена здоровья (физического, психического, социального), основы психосоматики, психологии телесности, специфику проявления психо - эмоциональных состояний, факторы, влияющие на психологическое благополучие личности

2) **уметь**: проводить в психологической практике элементарные саногенные мероприятия (релаксация, аутогенная тренировка, визуализация, концентрация и др) и соответствующую психодиагностику, реализовывать на практике психотерапевтические технологии, классические психодиагностические методики.

**3) владеть:**

- способностью к постановке профессиональных задач в области научно – исследовательской и практической деятельности (ПК-6);

- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

- способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП, КР		
1.	Теоретико-методологические основы психологии здоровья.	5	1-2	2	2			8		2/50	
2.	Раздел: Физическое здоровье. Психология телесности.	5	3-4	2	2			8		2/50	
3.	Раздел: Основы психосоматики (ч1).	5	5-6	2	2			8		2/50	Рейтинг-контроль № 1.
4.	Раздел: Основы психосоматики (ч2).	5	7-8	2	2			8		2/50	
5.	Раздел: психическое здоровье.(ч1)	5	9-10	2	2			8		2/50	
6.	Раздел: психическое здоровье.(ч2)	5	11-12	2	2			8		2/50	Рейтинг-контроль № 2.
7.	Раздел: Социальное здоровье (ч1)	5	3-14	2	2			8		2/50	
8.	Раздел: Социальное здоровье (ч2)	5	5-16	2	2			8		2/50	
9.	Психотерапевтические технологии общения с клиентом	5	7-18	2	2			8		2/50	Рейтинг-контроль № 3.
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>72</b>		<b>18/50</b>	<b>Зачет</b>

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- a. Информационно-коммуникационные технологии (1- 9 разделы).
- b. Работа в команде/работа в малой группе (1 – 9 разделы).
- c. Case-study (2 – 4 разделы).
- d. Ролевая игра (4 раздел).
- e. Проблемное обучение (1 – 9 разделы).
- f. Контекстное обучение (2 - 4 разделы).
- g. Обучение на основе опыта (2-3 разделы).
- h. Индивидуальное обучение (1 – 9 разделы).
- i. Междисциплинарное обучение (1 – 9 разделы).

- j. Опережающая самостоятельная работа (1 – 9 разделы).
- Формы организации учебного процесса:
- k. Лекция, мастер-класс (1 – 9 разделы).
- l. Практическое занятие, коллоквиум (1 – 9 разделы).
- m. Самостоятельная работа студентов (1 – 9 разделы).
- n. Научно-исследовательская работа студентов: подготовка выступления на научной студенческой конференции (1 – 9 разделы).
- o. Консультация, тьюторство: консультирование студентов по проблеме выступления на научной студенческой конференции (1 – 9 разделы).
- p. Case-study: анализ социально-педагогических ситуаций (3 – 4 разделы).
- q. Работа в команде: разработка модели личности психолога (раздел 3)

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

Формами контроля освоения дисциплины «Психология здоровья» являются: рейтинг-контроль, зачет.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов ВлГУ.

Текущий контроль студентов производится во время проведения практических занятий в форме:

- тестирования;
- устных ответов на вопросы на рейтинговых занятиях;
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- проверки составленных таблиц, схем, тестов и др.;

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность).

Дополнительно оцениваются посещаемость, исполнительность, инициативность студента, его активность на лекциях, своевременная сдача письменных заданий.

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине «Психология здоровья» проходит в форме зачета, который включает в себя устный ответ на два теоретических вопроса и один практический вопрос.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, включены в состав УМК дисциплины.

### **Вопросы к самостоятельной работе**

1. Взаимосвязь самореализации в профессии и физического здоровья.
2. Взаимосвязь семейных отношений и профессиональной успешности.
3. Концепции здорового образа жизни.
4. Эмоциональная устойчивость и физическое здоровье.
5. Эмоциональная компетентность: стратегии формирования и достижения.
6. Психология телесности и биопсихосоциальное лагополучие.
7. Психосоматика и психология здоровья.
8. Мотивация личности и физическое здоровье.
9. Взаимосвязь значимых отношений и болезней.
10. Здоровьесберегающие психологические технологии.

### **Вопросы к зачету**

1. Актуальность психологии здоровья.
2. Личностные особенности, влияющие на образ жизни.
3. Проблемы семейной системы как сфера приложения психологии здоровья
4. Психосоматика как сфера приложения психологии здоровья.
5. Профессиональная деятельность как сфера приложения психологии здоровья.
6. Самореализация личности как сфера приложения психологии здоровья.
7. Учебная деятельность как сфера приложения психологии здоровья.
8. Трудной ситуации жизнедеятельности как пусковой механизм нарушения здоовья.
9. Психологические принципы оказания помощи поддержания здоровья в трудной ситуации жизнедеятельности.
10. Мотивация личности и здоровье.
11. Психодинамические модели формирования совладающего поведения.
12. Поведенческие модели формирования совладающего поведения.
13. Гуманистические модели формирования совладающего поведения.
14. Психология отношений и здоровье.
15. Причины распространенности неврозов. Основные понятия и термины.
16. Этиология неврозов.
17. Классификация неврозов.
18. Второстепенные и первостепенные признаки неврозов.

- 19..Мехнизмы совладания с неврозами.
20. Проблема благополучия личности и здоровье.
- 21.. Проблема самореализации личности и здоровье.
- 22.Критерии здорового образа жизни.
- 23.Завершенность психотерапевтического процесса.
24. Совладающее поведение личности как стиль жизни и здоровье сбережения
- 25.«Работа над ошибками» в процессе совладания с проблемами здоровья.
26. Психологические факторы, определяющие эмоциональную стабильность личности.
27. Психологические факторы, определяющие профессиональную успешность личности.
36. Организация жизненного пространства и сформированность навыков совладания с трудными ситуациями жизнедеятельности.
37. Здоровье, совладание и телесность.
38. Виды копинг – стратегий.
- 39.Психотерапевтические технологии формирования копинг стратегий.
40. Психотерапевтические технологии формирования эмоциональной компетенции
41. Отражение проблем здоровья в психосоматике человека.
42. Предупреждение психосоматических проблем.
43. Виды психосоматических проблем.
44. Совладание с психосоматическим проблемами.

#### **Вопросы для рейтинг - контроля студентов**

##### **Рейтинг – контроль №1**

Доклады на тему:

- 1.Здоровье и телесность личности.
- 2.Психология здоровья в трудах В.М. Бехтерева, И.П.Павлова, В.Н. мясичева.
3. Основы биологического здоровья.
4. Принципы гомеостаза, дуальности и дыхания.
5. Концепция здорового образа жизни.
- 6.Индивидуальные особенности восприятия информации физическое здоровье.
7. Телесно – ориентированная психотерапия.
- 8.Идеи Райха и психорлогия здоровья.
- 9.Понятие о биологической саморегуляцими.
- 10.Категория отношения как методологическая основа психологии здоровья.

##### **Рейтинг – контроль №2**

Доклад на тему:

1. Здоровье и его отражение в психосоматике личности.
2. Понятие о личностном смысле в психологии здоровья.
3. Формирование личностного смысла в онтогенезе.
4. Эмоциональные концепции отношения к жизни.
5. Неврозы и психосоматическая проблема.
6. Психологические концепции неврозов.
7. Психологическая картина личности и психосоматическая проблема.
8. Психоэмоциональное здоровье личности (факторы и закономерности).
9. Психотерапевтические технологии коррекции личностного смысла.
10. Психотерапевтические технологии коррекции психосоматической проблемы.

### **Рейтинг – контроль №3**

Доклад на тему:

1. Психологические факторы благополучия личности.
2. Авторская модель оказания психологической помощи клиенту в трудной ситуации жизнедеятельности.
3. Формирования смысла в учебно – профессиональной деятельности.
4. Типы отношения к болезни.
5. Признаки творческой личности в аспекте жизнедеятельности.
6. Самостоятельность личности и ресурсы самореализации.
7. Социально – психологическая адаптация и самореализация личности как критерии социального здоровья.
8. Целеполагание и социальное здоровье личности.
9. Психологические ресурсы социального здоровья.
10. Взаимосвязь социального здоровья с физическим и психоэмоциональным.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) Основная литература**

1. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. - ISBN 978-5-7042-2355-9.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>
2. Прикладная психология в бизнес-организациях: методы фасилитации [Текст] / А.К. Болотова, А.В. Мартынова ; Нац. исслед. ун-т "Высшая школа экономики". - М. : Изд. дом



Высшей школы экономики, 2013. - 320 с. - (Учебники Высшей школы экономики). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7598-0987-6.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785759809876.html>

3. Психология: учебник / И.В. Островская. - 2-е изд., испр. 2013. - 480 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-2374-5. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970423745.html>

4. Психология : учебник / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 664 с. : ил. - (Серия "Психологический компендиум врача"). - ISBN 978-5-9704-2502-2. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425022.html>

б) дополнительная литература

1. "Репродуктивное здоровье детей и подростков" НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ № 6, 2011. / под ред. Уварова Е.В. - М. : ГЭОТАР- Медиа . - 100 стр. - ISBN - 2011-06. <http://www.studentlibrary.ru/book/RZDP-2011-06.html>

2. Школа здоровья. Табачная зависимость: руководство для врачей / Под ред. М.А. Винниковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 112 с. + 64 с. материалы для пациентов - ISBN 978-5-9704-2669-2. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426692.html>

3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2011. - 512 с. (Психология социальных явлений) - ISBN 978-5-9270-0222-1. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

в) периодические издания:

1. Взаимосвязь контроля поведения и субъективного благополучия людей различных профессий / Н. С. Терехина [и др.] // Экспериментальная психология .— Б.м. — 2014 .— Т. 7, № 4 .— С. 52-65 (электронная библиотека ВлГУ).

2. Кретьова, У. П. Особенности ценностно- смысловой сферы лиц, включенных в волонтерскую деятельность : [психологические особенности волонтеров] / У. П. Кретьова // Психология в вузе .— Б.м. — 2015 .— № 1 .— С. 58-67 (электронная библиотека ВлГУ).

3. Кравченко, Ю. Э. Подавление эмоционального поведения и субъективное переживание : [об интенсивности переживания эмоций] / Ю. Э. Кравченко // Экспериментальная психология .— Б.м. — 2015 .— № 1 .— С. 28-37(электронная библиотека ВлГУ).

4. Самойленко, Е. С. К проблеме межкультурных различий в когнитивных процессах : [о различиях в процессах сравнения изображений] / Е. С. Самойленко, И. А. Галаничев, С. В. Носуленко // Экспериментальная психология .— Б.м. — 2015 .— № 1 .— С.39-59 (электронная библиотека ВлГУ).

в) интернет-ресурсы:

1. WWW. student library.ru

2. WWW. e.lanbook.com

3. IPR books library.ru

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

За кафедрой «Психология личности и специальная педагогика» закреплены **семь учебных аудиторий:**

ауд. 220-2 – 72,6 м<sup>2</sup> на 75 посадочных мест, оборудованная переносным мультимедийным комплексом (ноутбук + мультимедийный проектор Panasonic PT-L735E), экран;

ауд. 516 -2– 67,9 м<sup>2</sup> на 75 посадочных мест, оборудованная проектором NEC LT 265/LT 245, ноутбук, экран;

ауд. 517 -2 – 70,3 м<sup>2</sup> на 77 посадочных мест, оборудованная проектором Panasonic PT-L735E, ноутбук, интерактивная доска, плакаты, макеты;

ауд. 518-2 – 34,4 м<sup>2</sup> на 25 посадочных мест, оборудованная переносным мультимедийным комплексом (ноутбук + мультимедийный проектор Panasonic PT-L735E) 3 станции Pentium –III, принтер HP LaserJet 1100, музыкальный центр Panasonic;

ауд. 520-2 – 34.8 м<sup>2</sup> на 25 посадочных мест, оборудованная 11 компьютеров на базе Athlon X2 3600, 1 компьютер ART-PC Office 1012, 2 компьютера Kraftway Credo KC 51 i3 – 3220, дополнительное оборудование – 3 полиграфные установки (КРИС (1 шт.), РИФ (2 шт.)), мультимедийный проектор BenQ MP 620 C, электронная доска.

ауд. 519-2 - 36м<sup>2</sup> на 10 посадочных мест, оборудованная телевизором, видеокамера, 1 станция Pentium –III, принтер HP LaserJet 1100, музыкальный центр Panasonic, массажная кушетка;

ауд. 209а-3 - 36м<sup>2</sup> на 10 посадочных мест, оборудованная принтером Брайля Everest-D V4 с соответствующим программным обеспечением, магнитный набор «Ориентир» (3 штуки), компьютер – 2 штуки, программа экранного доступа Jaws for Windows, многофункциональное устройство, программа Fine Rider, дисплей Брайля Focus 14, брошюратор, метр складной с рельефными делениями.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.03.01  
– Психология .

Рабочую программу составил: к.п.н., доцент Литвинова Н.Ю. \_\_\_\_\_

Рецензент: медицинский психолог ГКУЗ ВО ОПБ №1 Крылова Т.А. Т.А. Крылова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психология личности и  
специальная педагогика

Протокол № 6/1 от 02.02.2015 года.

Заведующий кафедрой к. п. н., доц. Филатова О.В. О.В. Филатова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно – методической  
комиссии направления 37.03.01 – Психология

Протокол № 5А от 03.02.2015 года.

Председатель комиссии: д.и.н., профессор Петровичева Е.М. Е.М. Петровичева