



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора

А.В. Троицкий

« ____ » _____ 2023 г.

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО
БИЗНЕСА***

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: Консультативная психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

Королев
2023


Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

Автор: Ластовенко Д.В. Рабочая программа дисциплины (модуля): Психология здоровья – Королев МО: «Технологический университет», 2023.

Рецензент: к.психол.н., доцент Костыря С.С.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 37.03.01 «Психология» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол №9 от «11» апреля 2023 года.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 				
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026	2027
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023				

Рабочая программа согласована:

Руководитель ОПОП ВО  С.С. Костыря, к.психол.н, доцент

Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026	2027
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023				

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Целью изучения дисциплины является: формирование представлений у обучающихся о фундаментальных и прикладных исследованиях в области психологии здоровья, о возможностях этой науки, ее методологии, теоретических основах и эмпирических задачах. Обучение основам сохранения, восстановления и совершенствования физического и психического здоровья.

В процессе обучения студент приобретает и совершенствует следующие компетенции:

- (ПК-2) – готов к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
- (ПК-4) - Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры личности.

Основными задачами дисциплины являются:

- формирование понятия «индивидуальное здоровье» в психологии;
- изучение характеристик гармоничной личности;
- рассмотрение индивидуально-типологических аспектов психического здоровья;
- изучение основ сексуального здоровья;
- исследование психологии здорового образа жизни;
- определение и изучение факторов и условий психического здоровья;
- изучение основ превентивной наркологии;
- формирование понятия о критических ситуациях.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

Трудовые действия:

ПК-2 – Психодиагностическая, психокоррекционная, консультативная, экспертная, профилактическая деятельность практического психолога, в том числе психологическая профилактика стресса и проектирования направлений, программ и инструментария саморазвития с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

ПК-4 – Использует приемы и средства информирования о факторах, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи

Необходимые умения:

ПК-2 – самостоятельно выстраивать полный цикл профессиональных действий психолога по решению проблем психического развития в норме и патологии: разрабатывать программу психодиагностики соответственно запросу, схему консультирования, экспертное заключение, систему коррекционных

занятий и меры психопрофилактики, определять конфликтные зоны личности и направления личностного роста учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

ПК-4 – Реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся

Необходимые знания:

ПК-2 – Методы возрастной психодиагностики, принципы и формы коррекционной, консультативной, психопрофилактической, экспертной деятельности психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии, а также условия формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

ПК-4 – Направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Дисциплина базируется на ранее изученных дисциплинах: «Общая психология», «Психология безопасности», «Психология и психотерапия химической и эмоциональной зависимости», «Основы психотерапии», «Основы нейропсихологии и патопсихологии» и компетенциях: УК-8,9; ОПК-1; ПК-1,2,3,4;

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины, являются базовыми при изучении дисциплин: «Диагностика и оценка персонала», выполнении выпускной квалификационной работы бакалавра.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для обучающихся очной формы составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	Семестр 7	Семестр 8	Семестр ...	Семестр ...
Общая трудоемкость	180	180			
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
Аудиторные занятия	46		46		
Лекции (Л)	16		16		
Практические занятия (ПЗ)	16		16		
Другие виды контактной работы, в том числе с использованием дистанционной работы	14		14		
Практическая подготовка	32		32		
Самостоятельная работа	134		134		
Курсовые, расчетно-графические работы					
Контрольная работа, домашнее задание	2		2		
Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)	Тест		Тест		
Вид итогового контроля	Зачет с оценкой		Зачет с оценкой		

4. Содержание дисциплины

4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час. очн-заочн	Практиче ские занятия, Час очн-заочн	Занятия в интерактив ной форме, час очн-заочн	Практичес кая подготовк а, час очн-заочн	Код компетенц ий
Тема 1. Психология здоровья как новое направление в человекознании.	1	1	2	1	ПК-2, ПК-4
Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма.	1	1	2	1	ПК-2, ПК-4
Тема 3. Физическое, психическое и социальное здоровье и факторы, влияющие на них.	1	1	2	1	ПК-2, ПК-4
Тема 4. Человек и его болезни, профилактика.	1	1	2	1	ПК-2, ПК-4
Тема 5. Психологическая устойчивость личности. Профилактика болезней дезадаптации.	2	2	8	2	ПК-2, ПК-4
Тема 6. Гендерные особенности здоровья.	1	1	2	1	ПК-2, ПК-4
Тема 7. Перинатальная психология и здоровье.	2	2	2	2	ПК-2, ПК-4
Тема 8. Основы сексуального здоровья.	2	2	2	2	ПК-2, ПК-4
Тема 9. Превентивная наркология.	2	2	4	2	ПК-2, ПК-4
Тема 10. Здоровье и образ жизни.	1	1	2	1	ПК-2, ПК-4
Тема 11. Психология критических ситуаций и здоровье.	2	2	4	2	ПК-2, ПК-4
Итого:	16	16	32	32	

4.2. Содержание тем дисциплины

Тема 1. Психология здоровья как новое направление в человекознании

Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. Краткая история профилактической медицины. Психология здоровья: определение, цели и задачи. Базовые определения здоровья. Универсальность положений психологии здоровья. История становления психологии здоровья как научного направления. Вклад В.М. Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки. Современное состояние проблемы развития психологии здоровья в качестве междисциплинарной дисциплины. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Основные направления исследовательского поиска. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма

Теоретические основы психологии здоровья. Основные представления о здоровой личности. Нормальная и патологическая личность. Что такое психологическое здоровье. Психологическое здоровье детей.

Здоровье как состояние и свойство организма. Понятие образ жизни. Три категории, включающие в образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Составляющие здорового образа жизни. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Отношение к здоровью. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.

Определение понятий здоровье, здоровый образ жизни. Здоровье физическое, психическое и социальное. Норма и патология, Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические, конституциональные особенности. Региональные особенности. Экология и здоровье. Культура и здоровье.

Тема 3. Физическое, психическое и социальное здоровье и факторы, влияющие на них

Понятие физическое и социальное здоровье. Факторы физического здоровья: физическая подготовленность, функциональная подготовленность. Внешние и внутренние факторы физического и социального здоровья их взаимосвязь. Социальная структура и здоровье. Понятие психического здоровья. Психологические механизмы здорового поведения. Коррекция индивидуального развития. Объективно-предопределенные психологические факторы здоровья: когнитивные факторы, эмоциональные паттерны (алекситимия, тип личности С), поведенческие паттерны (тип личности А), поддерживающие диспозиции (оптимизм, пессимизм), факторы социальной среды (микро- и макросоциум), демографические переменные (возраст, пол), биологические (слабый тип нервной системы, определенный морфотип, детерминирующий развитие конкретного психотипа по Кречмеру).

Субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья: мотивирующие (стрессоры, существование в болезни); поведенческие – виды поведения, способствующие улучшению здоровью (соблюдение правил по

поддержанию здоровья и приверженность им) или его разрушающие (употребление и злоупотребление психически активных веществ).

Тема 4. Человек и его болезни

Человек и его болезни. Актуальность проблем психологии здоровья. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости. Современное состояние здоровья школьников и распространенное болезней адаптации в детско-подростковой популяции. Актуальность проблемы детской депрессии.

Внутренняя картина болезни. Основные положения онтогенетической концепции структурного аттрактора болезни. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти. Стержневые характеристики эмоционального благополучия. Психологическая типология личности и здоровье. Наличие и выраженность алекситимических черт при болезнях адаптации. Взаимоотношения психологических типов. Варианты развития психосоматической патологии в зависимости от типологических особенностей личности. Универсальная типология пациентов при болезнях адаптации. Базовые обобщенные положения онтогенетической концепции структурного аттрактора болезни. Положения о формировании структурного аттрактора болезни в онтогенезе (о развитии патологического психосоматического процесса). Положения о течении патологического психосоматического процесса.

Тема 5. Психологическая устойчивость личности. Профилактика болезней дезадаптации.

Понятие психологической устойчивости. Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости.

Вера как опора психологической устойчивости. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость – следствие снижения устойчивости.

Адаптационные резервы организма: структурные резервы, функциональные резервы (биохимические, физиологические, психические). Влияние экологических факторов на адаптационные возможности человека. Определение «потрясения» как феномена. Влияние жизненных кризисов на развитие личности. Влияние экологических факторов на адаптационные возможности человека. Психологические механизмы адаптации и дезадаптации человека. Социально-психологическая и психосоматическая дезадаптация «Болезни века». Этиопатогенетические концепции болезней адаптации социальная детерминация болезней адаптации. Психологическая детерминация болезней адаптации.

Биоритмы. Виды биоритмов. Влияние биоритмов на функциональное состояние человека.

Тема 6. Гендерные особенности здоровья

Пол – биологическая характеристика человека. Гендер как психосоциальный феномен. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная

роль». Пол и функциональная асимметрия. Половые различия в проявлении свойств нервной системы и темперамента. Мужчины и женщины в семье и на работе. Жизнестойкость, аномалии развития и заболеваемость мужчин и женщин. Половые тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предрасположения специалистов. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний. Половые различия в пагубных пристрастиях. Мужскость-женственность и особенности личности.

Тема 7. Перинатальная психология и здоровье

Понятие «перинатальный период» в медицине и психологии. Перинатальный период - период развития с 28-й недели внутриутробной жизни по 7-у сутки жизни новорожденного ребенка. Влияние особенностей зачатия на развитие человека.

Особенности внутриутробного периода и процесса рождения как фактор риска в формировании психического здоровья. Роды и их воздействие на состояние функциональных систем плода. Роды как испытание биологической надежности плода. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия. «Перинатальные матрицы» С. Грофа. Роль перинатального периода в развитии человека. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. Недоношенность, незрелость, переношенность. Психотерапевтическая работа в перинатальный период с роженицами.

Тема 8. Основы сексуального здоровья

Краткая история сексологии. Определение сексуального здоровья. «Количественные» основы сексуальности. «Качественные основы сексуальности». Мужская и женская сексуальность. Особенности полового созревания у мужчин и женщин. Половое влечение у мужчин и женщин. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний. Методы лечения сексуальных расстройств. Психотерапевтические консультации по вопросам сексуальных отношений. Психологические факторы рискованного поведения. Психологические особенности лиц с ЗПППР (СПИД).

Тема 9. Превентивная наркология

Психологические основы первичной профилактики девиантного поведения. Базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения. Созависимость. Факторы защиты.

Легальные и нелегальные наркотики. Табакокурение. Алкоголь. Лекарственные препараты. Стадии развития зависимости от наркотических веществ. Личность и наркотики. Молодежь и риск употребления наркотиков. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Спор о легализации. Политоксикомания. Мифы о наркотиках.

Тема 10. Здоровье и образ жизни

Формирование потребности в укреплении здоровья. Питание и здоровье. Значение для организма человека белков, жиров, минеральных веществ, витаминов, углеводов. Основные требования к пищевым продуктам. Сон, его физиологическое и психологическое значение. Гигиенические условия сна. Функциональные расстройства сна. Двигательная активность человека. Движение как средство физического и психического развития.

Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психогигиена трудового процесса. Культура умственного труда. Работоспособность и утомление. Физическая и умственная работоспособность. Психологические механизмы формирования состояний усталости, утомления, истощения. Рациональное чередование умственной и физической деятельности. Деятельность в состоянии стресса. Психогигиена и психопрофилактика. Профилактическая суицидология.

Тема 11. Психология критических ситуаций. Приемы и методы психофизиологической саморегуляции

Критическая ситуация как ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации (стресс, фрустрация, конфликт и кризис). Психическая саморегуляция как регуляция высшего уровня активности. Значение организации собственных действий. Самоанализ. Самовоспитание (самонаблюдение, самоконтроль). Методы психологической коррекции психофизических состояний. Методы релаксации. Аутогенная тренировка. Средства и формы оздоровления. Самомассаж и точечный массаж как метод управления самочувствием, работоспособностью. Индивидуальный способ и стиль психосаморегуляции (мышечное расслабление, расслабление дыхания, мысленные тренировки и т. д.). Психотерапия в практике психолога, методы, техники. Ароматерапия. Цветотерапия. Музыкаотерапия и др.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине

1. «Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины».

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) приведена в Приложении 1.

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

Основная литература:

1. Абрамова, Г. С. Психология в медицине : учебное пособие / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. — 2-е изд., стер. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 273 с.

— (Высшее образование: Специалитет). — DOI 10.12737/textbook_5a0a92a00b4075.63360726. - ISBN 978-5-16-013836-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=398428>

2. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И.Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 423 с. : табл. – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463>

3. Рапохин, Н. П. Прикладная психология : учебное пособие / Н.П. Рапохин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 471 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070336. - ISBN 978-5-16-015931-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070336>

Дополнительная:

1. Вайнер, Э. Валеология: учебный практикум / Э. Вайнер, Е. В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 311 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>

2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1243864>

3. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

Рекомендуемая литература

1. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер, 2007.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2006.
3. Васина Н.В, Комаров А.И. Психология здоровья. КИУЭС, 2011.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин. СПб.: Питер, 2007.
5. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП. М.: Флинт. 2004.
6. Комаров А.И. Психология критических ситуаций. Королёв: КИУЭС, 2010.
7. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Минск.: Вышэйшая школа, 2007.
8. Китаев Смык А.А. Психология стресса. М.: Наука, 1998.
9. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. М.: ЭКСМО. 2005.
10. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006.
11. Свядощ А.М. Женская сексопатология. М.: Медицина, 1997.
12. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psy.msu.ru>
2. <http://www.elibrary.ru>
3. <http://www.biblioclub.ru/>.
4. <http://www.psynet.by.ru>
5. <http://www.psychology-guide.ru>
6. <http://www.tests.pp.ru>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные справочные системы:

1. Электронные ресурсы библиотеки Университета.
2. Интернет-ресурсы: <http://www.rpo.rsu.ru/index.html>, <http://www.psy.msu.ru>, <http://www.elibrary.ru>, <http://www.biblioclub.ru/>.

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

Лекционные занятия:

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций/слайдов;
- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
- рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет - 10 компьютеров.

Семинарские занятия:

- аудитория, оснащенная мультимедийными средствами (проектор, ноутбук);
- рабочее место преподавателя, оснащенное ПК с доступом в глобальную сеть Интернет;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в глобальную сеть Интернет.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине (модулю)**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

«Психология здоровья»

Направление подготовки: 37.03.01 «Психология»

Профиль: консультативная психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

Королев
2023

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части) *	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся должен:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	ПК-2	готов к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;	Тема 1-11	ПК-2 – Психодиагностическая, психокоррекционная, консультативная, экспертная, профилактическая деятельность психолога, в том числе психологическая профилактика стресса и проектирования направлений, программ и инструментария саморазвития с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	ПК-2 – самостоятельно выстраивать полный цикл профессиональных действий психолога по решению проблем психического развития в норме и патологии: разрабатывать программу психодиагностики соответствующего запросу, схему консультирования, экспертное заключение, систему коррекционных занятий и меры психопрофиляктики, определять конфликтные зоны личности и направления личностного роста учетом особенностей возрастных	ПК-2 – Методы возрастной психодиагностики, принципы и формы коррекционной, консультативной, психопрофилактической, экспертной деятельности психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии, а также условия формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

					этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	
2	ПК-4	Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры личности.	Тема 1-11	ПК-4 – Использует приемы и средства информирования о факторах, препятствующих их развитию личности детей, воспитанников и обучающихся о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи	ПК-4 – Реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся	ПК-4 – Направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
ПК-2, ПК-4	Доклад в форме презентации	А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов Б) частично сформирована: Компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; Компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла	Проводится устно с использованием мультимедийных систем, а также с использованием технических средств Время, отведенное на процедуру – 10 - 15 мин. Неявка – 0. Критерии оценки: 1. Соответствие представленной презентации заявленной тематике (1 балл). 2. Качество источников и их

		<p>В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов</p>	<p>количество при подготовке доклада и разработке презентации (1 балл). 3. Владение информацией и способность отвечать на вопросы аудитории (1 балл). 4. Качество самой представленной презентации (1 балл). 5. Оригинальность подхода и всестороннее раскрытие выбранной тематики (1 балл). Максимальная сумма баллов - 5 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.</p>
ПК-2, ПК-4	Контрольная работа	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов Б) частично сформирована: Компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; Компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме Критерии оценки: 1. Соответствие содержания контрольной работы заявленной тематике (1 балл). 2. Качество источников и их количество при подготовке работы (1 балл). 3. Владение информацией и способность отвечать на вопросы аудитории (1 балл). 4. Качество самой представленной работы (1 балл). 5. Оригинальность подхода и всестороннее раскрытие выбранной тематики (1 балл). Максимальная сумма баллов - 5 баллов.</p>
ПК-2, ПК-4	Письменное задание	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов Б) частично сформирована: Компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; Компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла</p>	<p>1. Проводится в форме письменной работы 2. Время, отведенное на процедуру – 10 - 15 мин. Неявка – 0. Критерии оценки: 1. Соответствие ответа заявленной тематике (0-5 баллов). Максимальная сумма баллов - 5 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются</p>

		В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов	обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.
ПК-2, ПК-4	Регулярное тестирование по темам занятий	А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) – 5 баллов Б) частично сформирована: Компетенция освоена на продвинутом уровне – 4 балла; Компетенция освоена на базовом уровне – 3 балла В) не сформирована (компетенция не сформирована) – 2 и менее баллов	1. Проводится в форме тестового задания 2. Время, отведенное на процедуру – 20 - 25 мин. Неявка – 0. Критерии оценки: Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в день тестирования. Оценка проставляется в электронный журнал.

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тематика докладов в презентационной форме:

1. Приоритетные направления исследований в современной психологии здоровья.
2. Проблема нормы и патологии в психологии здоровья.
3. Место психологии здоровья в системе психологического знания.
4. Соотношение социального и биологического в формировании и здоровой психики.
5. Вклад психологии здоровья в решение фундаментальных общепсихологических проблем.
6. Теоретические основы и методологические принципы психологии здоровья.
7. Психологические исследования в оценке уровня здоровья.
8. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
9. Психологическая устойчивость личности.
10. Профилактика болезней дезадаптации.
11. Адаптационные резервы организма: структурные резервы, функциональные резервы (биохимические, физиологические, психические).
12. Влияние жизненных кризисов на развитие личности.
13. Гендер как психосоциальный феномен. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная роль».

14. Половые различия в проявлении свойств нервной системы и темперамента.
15. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний.
16. Роль перинатального периода в развитии человека.
17. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
18. Психотерапевтическая работа в перинатальный период с роженицами.
19. Личностные особенности и сексуальность.
20. Методы лечения сексуальных расстройств.
21. Психотерапевтические консультации по вопросам совершенствования сексуальных отношений.
22. Психологические основы первичной профилактики девиантного поведения.
23. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения.
24. Функциональные расстройства сна.
25. Психологические механизмы формирования состояний усталости, утомления, истощения.
26. Методы психологической коррекции психофизических состояний.

Тематика контрольных работ:

1. Качество межличностных отношений как фактор здоровья
2. Влияние микросоциальной среды на здоровое и рискованное поведение индивида.
3. Концепции личностных профилей и личностных типов
4. Взаимосвязь когнитивных стилей и здоровья: воспринимаемый контроль, самоэффективность, выученная беспомощность
5. Мотивационно-потребностная сфера и здоровье: концепция отношения к здоровью
6. Психологические факторы пищевого поведения
7. Стресс на работе
8. Здоровье в системе ценностных ориентаций личности.
9. Новые направления и перспективы развития психологии здоровья.
10. Психологическая помощь населению в кризисных и психотравмирующих ситуациях.
11. Психологическое сопровождение специалистов, работающих в условиях повышенного риска выгорания
12. Подходы к определению нормы, их происхождение и критический анализ.
13. Социальная стигматизация лиц с нарушениями психического и физического здоровья
14. Понятие группы риска, мониторинговые исследования.
15. Психологические признаки старения. Психологический портрет долгожителя
16. Национальные особенности восприятия болезни
17. Фазы психосексуального развития.
18. Сексуальные расстройства.

19. Диагностика психосексуальных нарушений
20. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и течение сексуальных нарушений.
21. Психологическое здоровье и психологическая травма.
22. Проблема здоровья в логотерапии В.Франкла
23. Посттравматический рост
24. Психоаналитические подходы к воспитанию здоровой личности.
25. Отечественные исследования в психологии здоровья.
26. Психологическое здоровье психолога

Тематика письменного задания:

1. Психологические исследования расстройств аффективного спектра.
2. Психологические исследования в психологии старения.
3. Психологические исследования в развитии зависимостей.
4. Психологические модели расстройств при критических ситуациях.
5. Модели и методы превентивной наркологии.
6. Психологические модели соматоформных нарушений.
7. Психологические модели дезадаптивных расстройств.
8. Пограничные состояния.
9. Профилактика психосоматических расстройств.

Примеры тестовых заданий:

1. Психология здоровья - это наука:
 - (?) о развитии и становлении личности
 - (?) о профилактике заболеваний
 - (!) о психологических факторах и причинах здоровья и методах его сохранения
 - (?) о причинах старения

- 2) Объектом изучения психологии здоровья является:
 - (?) незрелая личность
 - (?) больной организм
 - (!) здоровая личность
 - (?) личность с признаками дезадаптации

3. Период, охватывающий время от оплодотворения до рождения, носит название:
 - (?) постэмбрионального
 - (?) послезародышевого
 - (?) постнатального
 - (!) пренатального

4. Период, охватывающий время от рождения организма до его смерти, носит название:
 - (?) филогенеза
 - (!) онтогенеза

- (?) эмбриогенеза
- (?) пренатального

5. Здоровье – это:

- (?) отсутствие болезни
- (?) отсутствие симптомов, мешающих адаптации
- (!) процесс максимальной продолжительности жизни при высоком её качестве и оптимальной трудоспособности
- (?) отсутствие физических дефектов и нормальное функционирование систем организма

6. Нормальная личность включает все понятия за исключением:

- (?) развитый самоконтроль
- (?) адекватные реакции на жизненные ситуации
- (?) умение разводить реальные и идеальные цели
- (!) строго следовать поставленной цели и всюду отстаивать свои взгляды

7. Конформность человека — это:

- (!) податливость личности давлению других людей
- (?) форма отражения противоречий
- (?) бессознательное соглашательство
- (?) тенденция к преувеличению своих возможностей

8. Защитные механизмы личности направлены на:

- (?) когнитивное развитие
- (!) устранение чувства тревоги
- (?) положительные эмоциональные переживания
- (?) социальное благополучие

9. Типы нервной деятельности подразделяются на:

- (!) сильные и средние
- (?) сильные и слабые
- (?) сильные и уравновешенные
- (?) лабильные и возбудимые

10. Зрелая личность включает все понятия за исключением:

- (?) делает добрые дела и не ждет выгоды от этого
- (?) не перекладывает вину на других, пока не разберется в сути
- (?) несет ответственность за свои действия
- (!) собственное мнение обязательно соотносит с мнением других

11. Надежда как ресурс человека по Э.Фромму – это:

- (?) способность к адаптации
- (!) активное ожидание и готовность встретить то, что появится
- (?) способность к позитивному мышлению
- (?) активная мотивация преодоления

12. Автором учения о стрессе является:

- (?) Сеченов
- (?) Павлов
- (!) Селье
- (?) Пиаже

13. Компенсация направлена на:

- (?) приспособление организма и психики к среде
- (?) сохранение функций организма
- (?) создание полноты жизни
- (!) эмоциональное благополучие

14. Душевная сила – это:

- (?) разновидность самооценки
- (?) жизненная установка
- (!) способность сопротивляться попыткам подвергнуться опасности
- (?) прошлый опыт по преодолению препятствий и опасностей

15. Вера – это понятие, включающее в себя:

- (!) убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей
- (?) столкновение с непредсказуемым событием
- (?) эмоционально-волевое качество
- (?) все вышеперечисленное

16. К уровням психического здоровья детей относят все понятия за исключением?

- (?) креативный
- (?) адаптивный
- (!) рациональный
- (?) ассимилятивно-аккомодативный

17. К возрасту относят все понятия за исключением:

- (!) типологический
- (?) биологический
- (?) хронологический
- (?) психологический

18. Психологический возраст включает в себя все понятия за исключением:

- (?) умственный возраст
- (?) социальная зрелость
- (?) эмоциональная зрелость
- (!) морфофункциональный статус

19. Латентная стадия в периодизации развития ребенка соответствует:

- (?) 3-5 годам жизни
- (!) 5-12
- (?) 1-3
- (?) 12-18

20. Оральная стадия в периодизации развития ребенка соответствует:

- (?) 3-5 годам жизни
- (!) 0-1
- (?) 1-3
- (?) 12-16

21. В каком возрасте ребенок ориентируется на страх (по Колбергу)?

- (?) до года жизни
- (!) в 7 лет
- (?) в 13 лет
- (?) в 16 лет

22. В каком возрасте ребенок ориентируется на стыд (по Колбергу)?

- (?) в 3 года
- (?) в 7 лет
- (?) в 13 лет
- (!) в 18 лет

23. Для измерения коэффициент интеллекта (IQ) – можно использовать все тесты, кроме:

- (?) Векслера
- (!) Спилбергера-Ханина
- (?) Равенна
- (?) Амтхауэра

24. Какой тест используется для измерения социального интеллекта?

- (?) Бине
- (?) Кеттела
- (!) Гилфорда
- (?) Амтхауэра

25. Что влияет на развитие интеллекта?

- (?) наследственность
- (?) окружающая среда
- (?) кормление грудью ребенка
- (!) всё перечисленное

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формой контроля знаний по дисциплине являются две промежуточные аттестации в виде тестов и одна итоговая аттестация в виде зачета с оценкой в устной форме.

<i>Неделя текущей /промежуточной формы контроля</i>	<i>Вид оценочного средства</i>	<i>Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки</i>	<i>Содержание оценочного средства</i>	<i>Требования к выполнению</i>	<i>Срок сдачи (неделя семестра)</i>	<i>Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов</i>
Проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса	тестирование	ПК-2, ПК-4	20 вопросов	Компьютерное тестирование; Время, отведенное на процедуру - 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
Проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса	тестирование	ПК-2, ПК-4	20 вопросов	Компьютерное тестирование; время, отведенное на процедуру – 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%. Максимальная оценка – 5 баллов.
Проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса	Зачет с оценкой	ПК-2, ПК-4	2 вопроса	Зачет с оценкой проводится в устной форме, путем ответа на вопросы. Время, отведенное на	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Отлично»: • знание основных понятий предмета в полном объеме; • умение безошибочно использовать и

а				процедуру – 30 минут.	<p>применять полученные знания на практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> • систематическая работа на семинарских занятиях; • знание основных научных теорий, изучаемых предметов в полном объеме; • безошибочный ответ на вопросы билета. «Хорошо»: • знание основных понятий предмета в недостаточно полном объеме; • существенные ошибки в использовании и применении полученных знаний на практике; • систематическая работа на семинарских занятиях; • знание основных научных теорий, изучаемых предметов в недостаточно полном объеме; неточности при ответе на вопросы билета. «Удовлетворительно»: • знание основных понятий
---	--	--	--	-----------------------	--

						<p>предмета в частичном объеме;</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускает существенные ошибки в использовании и применении полученных знаний на практике; • несистематическая работа на семинарских занятиях; • нетвердое знание основных научных теорий, изучаемых предметов; • неточность и при ответе на вопросы билета. «Неудовлетворительно»: • незнание основных понятий предмета; • неумение использовать и применять полученные знания на практике; • не проявлял активность на семинарских занятиях; • незнание основных научных теорий, изучаемых предметов; • незнание ответов на вопросы билета.
--	--	--	--	--	--	--

Вопросы, выносимые на зачет с оценкой:

1. Психология здоровья: определение, цели и задачи.

2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Нормальная и патологическая личность.
4. Психическое здоровье и образ жизни
5. Физическое и социальное здоровье.
6. Психическое здоровье. Критерии психического здоровья.
7. Внутренняя картина болезни.
8. Отношение к здоровью: когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий компонент
9. Понятие психологической устойчивости.
10. Адаптационные резервы организма: структурные резервы, функциональные резервы (биохимические, физиологические, психические).
11. Влияние жизненных кризисов на развитие личности.
12. Гендерные аспекты здоровья.
13. Психологические детерминанты здорового образа жизни.
14. Роль перинатального периода в развитии человека.
15. Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье»
16. Психологические модели аддиктивного поведения.
17. Профессиональное здоровья.
18. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
19. Направления и методы сохранения и повышения потенциала здоровья
20. Роль психолога в формировании «здорового образа жизни»

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Психология здоровья»

Направление подготовки: 37.03.01 «Психология»

Профиль: консультативная психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очно-заочная

1. Общие положения

Целью изучения дисциплины является: формирование представлений у обучающихся о фундаментальных и прикладных исследованиях в области психологии здоровья, о возможностях этой науки, ее методологии, теоретических основах и эмпирических задачах. Обучение основам сохранения, восстановления и совершенствования физического и психического здоровья.

Основными **задачами** дисциплины являются:

- формирование понятия «индивидуальное здоровье» в психологии;
- изучение характеристик гармоничной личности;
- рассмотрение индивидуально-типологических аспектов психического здоровья;
- изучение основ сексуального здоровья;
- исследование психологии здорового образа жизни;
- определение и изучение факторов и условий психического здоровья;
- изучение основ превентивной наркологии;
- формирование понятия о критических ситуациях.

Методические рекомендации для изучения дисциплины

Оптимальный подход к изучению материала курса заключается в следующем:

- использования в качестве основных и дополнительных литературных источников, в основном изданий, не старше 5 лет, что позволяет актуализировать представляемый материал в соответствии с последними достижениями психологической науки и практики;

- проведения практических и семинарских занятий с использованием активных форм обучения: деловых игр, тренингов, круглых столов, что позволяет активизировать познавательную активность обучающихся по освоению учебной программы дисциплины;

- выполнение обучающимися домашних заданий, домашних контрольных работ, рефератов, позволяет развивать самоорганизацию и самостоятельную учебную деятельность обучающихся по освоению дисциплины.

2. Указания по проведению практических (семинарских) занятий

Практическое занятие 1. Психология здоровья как новое направление в человекознании. Здоровье как состояние и свойство организма.

Вид практического занятия: семинар; практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии

Цель: закрепить знания об истории развития новой отрасли психологии и о здоровье как состоянии и свойстве организма.

Вопросы для обсуждения:

1. Психология здоровья - путь становления новой отрасли человекознания.

2. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.

3. Основные направления исследовательского поиска.

4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

5. Основные представления о здоровой личности.

6. Составляющие здорового образа жизни.

7. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья.

8. Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические, конституциональные особенности.

9. Личная гигиена и здоровье.

10. Двигательная активность и здоровье.

Темы докладов:

1. Теоретические основы психологии здоровья.

2. Современное состояние проблемы развития психологии здоровья.

3. Вклад В.М.Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки.

4. Экология и здоровье.

5. Культура и здоровье.

Продолжительность занятия – 4/2 ч.

Практическое занятие 2. Физическое, психическое и социальное здоровье и факторы, влияющие на них. Человек и его болезни

Вид практического занятия: семинар; практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии

Цель: закрепить знания о физическом, психическом и социальном здоровье и проблеме человека и его болезнях.

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы физического здоровья.

2. Внешние и внутренние факторы физического и социального здоровья их взаимосвязь.

3. Психологические механизмы здорового поведения.

4. Коррекция индивидуального развития.

5. Психологические факторы здоровья.

6. Субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья.
7. Человек и его болезни. Актуальность проблемы психологии здоровья.
8. Современное состояние здоровья школьников и распространенное болезней адаптации в детско-подростковой популяции.
9. Внутренняя картина болезни.
10. Основные положения онтогенетической концепции структурного аттрактора болезни.

Темы докладов:

1. Психологическая типология личности и здоровье.
2. Варианты развития психосоматической патологии в зависимости от типологических особенностей личности.
3. Базовые обобщенные положения онтогенетической концепции структурного аттрактора болезни.
4. Положения о течении патологического психосоматического процесса.
5. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости.
6. Актуальность проблемы детской депрессии.

Продолжительность занятия – 4/2 ч

Практическое занятие 3. Оценка психологическая устойчивость личности и её адаптационных возможностей.

Вид практического занятия: практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии, самодиагностика

Цель: Формирование знаний и умений у обучающихся по проведению исследований по оценке психологической устойчивости личности и её адаптационных возможностей.

Порядок работы:

Группа разделяется на пары по принципу: испытуемый и экспериментатор. Впоследствии, участники меняются ролями. Испытуемому выдаются регистрационные бланки, куда он заносит ответы на задания, которые предлагает выполнить экспериментатор. Экспериментатору выдается бланк с заданиями. В конце проводится обработка и анализ результатов и оформляется отчет (резюме) по итогам исследования.

Задание 1. Отработка умения проводить диагностику уровня психической устойчивости по методике «Оценка уровня эмоционального интеллекта».

Задание 2. Оценка депрессивных тенденций с помощью методики «Оценка депрессивных состояний у взрослых» Т.И.Балашовой.

Задание 3. Отработка умения проводить оценку агрессивности с помощью опросника STAXI Ч.Спилбергера.

Задание 4. Отработка умения проводить оценку адаптационных возможностей личности с помощью методики «Адаптивность».

Вопросы для обсуждения:

1. Как оценить эмоциональное благополучие?
2. Какие методы коррекция индивидуального развития знаете?
3. Назовите психологические факторы здоровья.

4. Назовите физиологические факторы здоровья.
5. Как оценивается уровень здоровья?

Продолжительность занятия – 4/1ч

Практическое занятие 4. Психологическая устойчивость личности. Болезни адаптации.

Вид практического занятия: семинар; практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии

Цель: Закрепить знания по проблеме психологическая устойчивость личности и болезнях адаптации.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психологической устойчивости.
2. Составляющие психологической устойчивости.
3. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
4. Психологическая зависимость – следствие снижения устойчивости.
5. Определение «потрясения» как феномена.
6. Влияние жизненных кризисов на развитие личности.
7. Наличие и выраженность алекситимических черт при болезнях адаптации.
8. Этиопатогенетические концепции болезней адаптации.
9. Социальная детерминация болезней адаптации.
10. Психологическая детерминация болезней адаптации.

Темы докладов:

1. Вера как опора психологической устойчивости.
2. Психологические механизмы адаптации и дезадаптации человека.
3. Адаптационные резервы организма: структурные резервы, функциональные резервы (биохимические, физиологические, психические).
4. Биоритмы. Влияние биоритмов на функциональное состояние и адаптацию человека.
5. Социально-психологическая и психосоматическая дезадаптация «Болезнь века».

Продолжительность занятия – 2/- ч

Практическое занятие 5. Оценка уровня соматического здоровья и эмоционального благополучия.

Вид практического занятия: практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии, практическая работа в группах

Цель: Формирование знаний и умений у обучающихся по проведению исследований по оценке уровня соматического здоровья и эмоционального благополучия.

Порядок работы:

Группа разделяется на пары по принципу: испытуемый и экспериментатор. Впоследствии, участники меняются ролями. Испытуемому выдаются регистрационные бланки, куда он заносит ответы на задания, которые предлагает

выполнить экспериментатор. Экспериментатору выдаётся бланк с заданиями. В конце проводится обработка и анализ результатов и оформляется отчет (резюме) по итогам исследования.

Задание 1. Отработка умения проводить диагностику уровня соматического здоровья по методике Г.Л.Апанасенко.

Задание 2. Отработка умения проводить оценку эмоционального благополучия по методике «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия»

Задание 3. Отработка умения проводить оценку степени психопатологической симптоматики по методике «Symptom Checklist».

Вопросы для обсуждения:

1. Как оценить эмоциональные показатели психологической устойчивости?
2. Назовите составляющие психологической устойчивости.
3. Назовите физиологические факторы адаптации.
4. Назовите психологические факторы адаптации.
5. Как оценивается уровень адаптационных возможностей личности?

Продолжительность занятия –2/1 ч

Практическое занятие 6. Гендерные особенности здоровья. Перинатальная психология.

Вид практического занятия: семинар; практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии

Цель: Закрепить знания о гендерных особенностях здоровья и проблемах перинатальной психологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Пол как биологическая характеристика человека.
2. Гендер как психосоциальный феномен.
3. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная роль».
4. Жизнестойкость и аномалии развития, и заболеваемость мужчин и женщин.
5. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний.
6. Понятие «перинатальный период» в медицине и психологии.
7. Особенности внутриутробного периода и процесса рождения как фактор риска в формировании психического здоровья.
8. Роды и их воздействие на состояние функциональных систем плода.
9. «Перинатальные матрицы» С. Грофа.
10. Роль перинатального периода в развитии человека
11. Темы докладов:
12. Пол и функциональная асимметрия.
13. Мужчины и женщины в семье и на работе.
14. Половые различия в пагубных пристрастиях.
15. Роды как испытание биологической надежности плода.
16. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.

17. Недоношенность, незрелость, переносимость.

Продолжительность занятия – 4/3 ч

Практическое занятие 7. Основы сексуального здоровья.

Вид практического занятия: семинар; практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии

Цель: Закрепить знания об основах сексуального здоровья.

Вопросы для обсуждения:

1. Краткая история развития сексологии.
2. Определение сексуального здоровья.
3. «Количественные» основы сексуальности.
4. «Качественные основы сексуальности».
5. Мужская и женская сексуальность.
6. Профилактика сексуальных дисгармоний.
7. Методы лечения сексуальных расстройств.
8. Психотерапевтические консультации по вопросам совершенствования сексуальных отношений.

Темы докладов:

1. Особенности полового созревания у мужчин и женщин.
2. Половое влечение у мужчин и женщин.
3. Личностные особенности и сексуальность.
4. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
5. Пол и асимметрия поведения.

Продолжительность занятия – 2/2 ч

Практическое занятие 8. Превентивная наркология. Здоровье и образ жизни.

Вид практического занятия: семинар; практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии

Цель: Закрепить знания о проблемах превентивной наркологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические основы первичной профилактики девиантного поведения.
2. Базовые принципы первичной профилактики зависимостей.
3. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения.
4. Легальные и нелегальные наркотики.
5. Табакокурение. Алкоголь.
6. Лекарственные препараты.
7. Политоксикомания.
8. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.
9. Спор о легализации наркотиков.
10. Формирование потребности здорового образа жизни
11. Темы докладов:
12. Психологические модели аддиктивного поведения.

13. Стадии развития зависимости от наркотических веществ.
14. Личность и наркотики.
15. Молодежь и риск употребления наркотиков.
16. «Компьютерные зависимости».
17. Созависимость. Факторы защиты.

Продолжительность занятия – 2/1 ч

Практическое занятие 9. Превентивная наркология.

Вид практического занятия: практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии, практическая работа в группах

Цель: Формирование знаний и умений у обучающихся по проведению диагностики зависимости и созависимости.

Порядок работы:

Все обучающиеся выступают в роли испытуемых, преподаватель в роли экспериментатора. Испытуемым выдаются регистрационные бланки, куда они заносит ответы на задания, которые предлагает выполнить преподаватель. Экспериментатор зачитывает инструкции и дает задания испытуемым. Испытуемые заносят ответы в регистрационные бланки. В конце проводится обработка и анализ результатов, оформляется отчет (резюме) по итогам исследования.

Задание 1. Отработка умения проводить диагностику зависимости по методике «Шкала созависимости».

Задание 2. Отработка умения проводить оценку признаков употребления наркотиков по неспецифическим признакам.

Задание 3. Отработка умения проводить оценку признаков употребления наркотиков по специфическим маркерам.

Вопросы для обсуждения:

1. Как отличить зависимость от созависимости?
2. Назовите неспецифические признаки употребления наркотиков.
3. Назовите признаки физиологической зависимости.
4. Назовите признаки психологической зависимости.
5. Что мы понимаем под профилактикой зависимости и созависимости?

Продолжительность занятия – 4/2 ч

Практическое занятие 10. Психология критических ситуаций. Приемы и методы психофизиологической саморегуляции.

Вид практического занятия: практическая работа в группах.

Образовательные технологии: доклад в форме презентации в рамках групповой дискуссии, практическая работа в группах

Цель: Обучение обучающихся навыкам и умениям проведения психофизиологической саморегуляции.

Порядок работы:

Все обучающиеся выступают в роли участников обучения, преподаватель в роли тренера.

Преподаватель дает краткую характеристику упражнений и инструкцию по выполнению. По команде преподавателя участники отрабатывают упражнения. В конце занятия проводится анализ результатов выполнения и оформляется отчет по итогам работы.

Задание 1. Аутогенная тренировка первой ступени И.Шульца.

Задание 2. Дыхательные упражнения на расслабление.

Задание 3. Путешествие в мир фантазий.

Задание 4. Упражнение «Волшебное облако».

Задание 5. Позитивное мышление.

Задание 6. Упражнение «Свеча».

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое критические жизненные ситуации?
2. Какие критические ситуации вы знаете?
3. Что Вы понимаете под термином саморегуляция?
4. Какая разница между психотерапией и психологической коррекцией?
5. В каких случаях можно использовать методы саморегуляции.
6. Какое воздействие на психику оказывают Цветотерапия и Музыкотерапия?

Продолжительность занятия – 2/2 ч

3. Указания по проведению лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом

4. Указания по проведению самостоятельной работы обучающихся

На практических занятиях проводится работа по контролю усвоения материала с использованием различных методов: решение задач, круглый стол, обучающий тренинг, деловая игра.

На самостоятельную работу отводится выполнение домашних заданий в различных формах: устной, письменной, реферата, в виде электронной презентации.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Психология здоровья как новое направление в человекознании.	Подготовка докладов по темам: 1. Психология здоровья - путь становления новой отрасли человекознания. 2. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. 3. Основные направления исследовательского поиска. 4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. 5. Основные представления о здоровой личности. 6. Составляющие здорового образа жизни. 7. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. 8. Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические, конституциональные особенности. 9. Личная гигиена и здоровье.
2	Здоровье как состояние и	Подготовка докладов по темам: 1. Факторы физического здоровья.

	свойство организма.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Внешние и внутренние факторы физического и социального здоровья их взаимосвязь. 3. Психологические механизмы здорового поведения. 4. Коррекция индивидуального развития. 5. Психологические факторы здоровья. 6. Субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья. 7. Человек и его болезни. Актуальность проблемы психологии здоровья. 8. Современное состояние здоровья школьников и распространенное болезней адаптации в детско-подростковой популяции. 9. Внутренняя картина болезни. 10. Основные положения онтогенетической концепции структурного аттрактора болезни
3	Физическое, психическое и социальное здоровье и факторы, влияющие на них.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эмоциональное благополучие. 2. Методы коррекция индивидуального развития 3. Психологические факторы здоровья. 4. Физиологические факторы здоровья. 5. Уровни здоровья.
4	Человек и его болезни, профилактика.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологическая типология личности и здоровье. 2. Варианты развития психосоматической патологии в зависимости от типологических особенностей личности. 3. Базовые обобщенные положения онтогенетической концепции структурного аттрактора болезни. 4. Положения о течении патологического психосоматического процесса. 5. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости. 6. Актуальность проблемы детской депрессии.
5	Психологическая устойчивость личности. Профилактика болезней дезадаптации.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие психологической устойчивости. 2. Составляющие психологической устойчивости. 3. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. 4. Психологическая зависимость – следствие снижения устойчивости. 5. Определение «потрясения» как феномена. 6. Влияние жизненных кризисов на развитие личности. 7. Наличие и выраженность алекситимических черт при болезнях адаптации. 8. Этиопатогенетические концепции болезней адаптации. 9. Социальная детерминация болезней адаптации. 10. Психологическая детерминация болезней адаптации.
6	Гендерные особенности здоровья.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пол как биологическая характеристика человека. 2. Гендер как психосоциальный феномен. 3. Понятие «гендерная идентичность», «гендерная роль». 4. Жизнестойкость и аномалии развития, и заболеваемость мужчин и женщин. 5. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний.

7	Перинатальная психология и здоровье.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «перинатальный период» в медицине и психологии. 2. Особенности внутриутробного периода и процесса рождения как фактор риска в формировании психического здоровья. 3. Роды и их воздействие на состояние функциональных систем плода. 4. «Перинатальные матрицы» С. Грофа. 5. Роль перинатального периода в развитии человека
8	Основы сексуального здоровья.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история развития сексологии. 2. Определение сексуального здоровья. 3. «Количественные» основы сексуальности. 4. «Качественные основы сексуальности». 5. Мужская и женская сексуальность. 6. Профилактика сексуальных дисгармоний. 7. Методы лечения сексуальных расстройств. 8. Психотерапевтические консультации по вопросам совершенствования сексуальных отношений.
9	Превентивная наркология.	<p>Подготовка рефератов по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические основы первичной профилактики девиантного поведения. 2. Базовые принципы первичной профилактики зависимостей. 3. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения. 4. Легальные и нелегальные наркотики. 5. Табакокурение. Алкоголь. 6. Лекарственные препараты. 7. Политоксикомания. 8. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.
10	Здоровье и образ жизни.	<p>Подготовка рефератов по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биоритмы в жизни человека. 2. Профилактика нарушений зрения у школьников и обучающихся. 3. Комплексная оценка уровня здоровья человека. 4. Стратегия понимания здорового образа жизни обучающимися. 5. Формирование здоровья будущих родителей как фактор перинатальной охраны детей 6. Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека. 7. Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером 8. Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
11	Психология критических ситуаций и здоровье.	<p>Подготовка докладов с презентациями по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние табакокурения на организм девушки, женщины 2. Дисгармонии половой жизни. 3. Роль гендера в возникновении психосоматических заболеваний.

		<p>4. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.</p> <p>5. Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.</p> <p>6. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.</p> <p>7. Критическая жизненная ситуация стресс.</p> <p>8. Критическая жизненная ситуация фрустрация.</p> <p>9. Критическая жизненная ситуация конфликт.</p> <p>10. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.</p> <p>11. Питание как фактор здоровья.</p> <p>12. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.</p>
--	--	---

5. Указания по проведению контрольных работ для обучающихся

5.1. Требования к структуре.

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию темы: иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы.

5.2. Требования к содержанию (основной части).

1. Во введении обосновывается актуальность темы, определяется цель работы, задачи и методы исследования.

2. При определении целей и задач исследования необходимо правильно их формулировать. Так, в качестве цели не следует употреблять глагол «сделать». Правильно будет использовать глаголы: «раскрыть», «определить», «установить», «показать», «выявить» и т.д.

3. Основная часть работы включает 2 - 4 вопроса, каждый из которых посвящается решению задач, сформулированных во введении, и заканчивается констатацией итогов.

4. Приветствуется иллюстрация содержания работы таблицами, графическим материалом (рисунками, схемами и т.п.).

5. Необходимо давать ссылки на используемую Вами литературу.

6. Заключение должно содержать сделанные автором работы выводы, итоги исследования.

7. Вслед за заключением идет список литературы, который должен быть составлен в соответствии с установленными требованиями. Если в работе имеются приложения, они оформляются на отдельных листах, и должны быть соответственно пронумерованы.

5.3. Требования к оформлению.

Объем контрольной работы – 10 страниц формата А 4, напечатанного с одной стороны текста (1,5 интервал, шрифт Times New Roman).

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Абрамова, Г. С. Психология в медицине : учебное пособие / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. — 2-е изд., стер. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 273 с. — (Высшее образование: Специалитет). — DOI

10.12737/textbook_5a0a92a00b4075.63360726. - ISBN 978-5-16-013836-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=398428>

2. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И.Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 423 с. : табл. – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463>

3. Рапохин, Н. П. Прикладная психология : учебное пособие / Н.П. Рапохин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 471 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070336. - ISBN 978-5-16-015931-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070336>

Дополнительная:

1. Вайнер, Э. Валеология: учебный практикум / Э. Вайнер, Е. В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 311 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>

2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1243864>

3. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

Рекомендуемая литература

1. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер, 2007.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2006.
3. Васина Н.В, Комаров А.И. Психология здоровья. КИУЭС, 2011.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин. СПб.: Питер, 2007.
5. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП. М.: Флинт. 2004.
6. Комаров А.И. Психология критических ситуаций. Королёв: КИУЭС, 2010.
7. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Минск.: Вышэйшая школа, 2007.
8. Китаев Смык А.А. Психология стресса. М.: Наука, 1998.
9. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. М.: ЭКСМО. 2005.
10. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006.
11. Свядоц А.М. Женская сексопатология. М.: Медицина, 1997.
12. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psy.msu.ru>
2. <http://www.elibrary.ru>
3. <http://www.biblioclub.ru/>.
4. <http://www.psynet.by.ru>
5. [http:// www.psychology-guide.ru](http://www.psychology-guide.ru)
6. <http://www.tests.pp.ru>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Информационные справочные системы:

1. Электронные ресурсы библиотеки Университета.
2. Интернет-ресурсы: <http://www.rpo.rsu.ru/index.html>, <http://www.psy.msu.ru>, <http://www.elibrary.ru>, <http://www.biblioclub.ru/>.