



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.17 Психология здоровья

**Специальность:** 37.05.01 Клиническая психология

**Направленность (профиль):** Клинико-психологическая помощь населению

**Квалификация (степень):** Клинический психолог

**Форма обучения:** очная

**Факультет:** медицинский

**Кафедра:** психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр	5		
Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	54		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	126		

**Всего часов:** 216

**Трудоемкость:** 6 зачетных единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

О.Е. Ельникова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** Целями освоения дисциплины Психология здоровья являются формирование у студентов системы компетенций, связанных с основами сохранения, восстановления и совершенствования психологического здоровья; формирование у студентов системы знаний о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. Сформировать у студентов категориальный аппарат;
2. Дать понятие об основных методологических подходах и методах, разработанных в современной психологии здоровья.
3. Продемонстрировать значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие болезней и их профилактику.
4. Создать у студентов установку на использование знаний по психологии здоровья в профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-9	Знать: – основные принципы осуществления психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, - основные принципы формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.	Знает: – основные принципы осуществления психолого-профилактической деятельности среди населения с целью повышения уровня их психологической грамотности в области психологии здоровья, - основные принципы формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья.
	Уметь: – реализовывать принципы осуществления психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, – реализовывать принципы формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и	Умеет: – реализовывать принципы осуществления психолого-профилактической деятельности среди населения с целью повышения уровня их психологической грамотности в области психологии здоровья, – реализовывать принципы формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении значимых проблем и задач

	смежных с ней областей.	в сфере охраны здоровья.
	Владеть: – навыками реализации принципов осуществления психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, - навыками реализации принципов формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.	Владеет: – навыками реализации принципов осуществления психолого-профилактической деятельности среди населения с целью повышения уровня их психологической грамотности в области психологии здоровья, - навыками реализации принципов формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			
			ЛК	ПР	ЛБ	Сам. раб.
1	<b><i>Раздел I. Психология здоровья как новое научное направление.</i></b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>14</b>		<b>32</b>
2	Тема 1. Предмет и задачи психологии здоровья.	24	2	6		16
3	Тема 2. Здоровье как системное понятие.	30	6	8		16
4	<b><i>Раздел II. Физическое, психическое и социальное здоровье.</i></b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		<b>48</b>
5	Тема 3. Физическое здоровье.	24	2	6		16
6	Тема 4. Социальное здоровье.	26	4	6		16
7	Тема 5. Психическое здоровье.	30	6	8		16
8	<b><i>Раздел III. Влияние болезни на психику человека.</i></b>	<b>58</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		<b>32</b>
9	Тема 6. Болезнь и ее значение: проблема интерпретации.	32	8	8		16
10	Тема 7. Болезнь как психотравма.	26	4	6		16
11	<b><i>Раздел IV. Здоровье и образ жизни.</i></b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>14</b>



- 1) формирование внутренней картины здоровья 2) научные знания  
3) формирование внутренней картины болезни 4) психических состояний

**Задание №6** – Выберите один вариант ответа.

Психология здоровья – это наука ...

Варианты ответов:

- 1) о видах болезней 2) о психологических причинах болезни  
3) о психике человека 4) о психологических причинах здоровья

## **Тест №2**

**Задание №1** – Выберите один вариант ответа.

Физическое здоровье — это...

Варианты ответов:

- 1) психическое состояние человека 2) нормы-регуляторы  
3) биологический феномен 4) состояние организма человека,  
характеризующееся возможностями  
адаптироваться к различным факторам  
среды обитания

**Задание №2** – Выберите один вариант ответа.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

Варианты ответов:

- 1) уровень физического развития 2) общую осведомленность  
3) уровень психического развития 4) качественный анализ

**Задание №3** – Выберите один вариант ответа.

Говоря о «социальном здоровье», обычно подразумевают:

Варианты ответов:

- 1) уровень физического развития 2) социальную значимость тех или иных  
заболеваний  
3) уровень психического развития 4) качественный анализ

**Задание №4** – Выберите один вариант ответа.

К специфичным, социальным механизмам воздействия на здоровье относят:

Варианты ответов:

- 1) сознание 2) образовательный статус  
3) перцептивный механизм 4) чувствительную ткань

**Задание №5** – Выберите один вариант ответа.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

Варианты ответов:

- 1) раздражимостью 2) патологическим функциональным состоянием  
3) возрастным развитием психики 4) отсутствием психических или  
психосоматических заболеваний

**Задание №6** – Выберите один вариант ответа.

Психологическая устойчивость предстает как сложное качество личности, в состав которого **не** входит:

Варианты ответов:

- 1) уравновешенность 2) раздражимость  
3) стабильность 4) сопротивляемость

### Тест №3

**Задание №1** – Выберите один вариант ответа.

При болезни ...

Варианты ответов:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1) организм не поврежден | 2) не нарушается гармония тех взаимоотношений между функциями организма, которые наблюдаются в норме |
| 3) нормальное состояние  | 4) нарушается гармония тех взаимоотношений между функциями организма, которые наблюдаются в норме    |

**Задание №2** – Выберите один вариант ответа.

Понятие «аутопластическая картина болезни» ввел:

Варианты ответов:

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1) А. Гольдшейдер | 2) Р. А. Лурия      |
| 3) Е. А. Шевалев  | 4) Е. К. Краснушкин |

**Задание №3** – Выберите один вариант ответа.

Понятие «Внутренней картиной болезни» ввел:

Варианты ответов:

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1) А. Гольдшейдер | 2) Р. А. Лурия      |
| 3) Е. А. Шевалев  | 4) Е. К. Краснушкин |

**Задание №4** – Выберите один вариант ответа.

В структуру «Внутренней картиной болезни» не входит:

Варианты ответов:

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1) чувственный уровень   | 2) эмоциональный уровень   |
| 3) мотивационный уровень | 4) физиологический уровень |

**Задание №5** – Выберите один вариант ответа.

Феномен, связанный с медикаментозным лечением называется...

Варианты ответов:

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1) эффект плацебо    | 2) панацея          |
| 3) эффект Пигмалиона | 4) эффект паралакса |

**Задание №6** – Выберите один вариант ответа.

Совокупность психических и соматических расстройств, обусловленных длительным пребыванием человека в больничном стационаре называется ...

Варианты ответов:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1) синдром Грефе   | 2) синдром госпитализма |
| 3) синдром Горнера | 4) синдром Туретта      |

### *Примерная тематика рефератов*

1. Донозологические состояния здоровья.
2. Здоровье и культурная детерминация
3. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
4. Национальные образы здоровья и болезни.
5. Творчество и здоровье личности.

6. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.

7. Социально-психологические проблемы семьи.

8. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

9. Душевное здоровье.

10. Гармония личности.

11. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов:

**Вопросы к зачету**  
**(5 семестр, очная форма обучения)**

1. Определение понятия «Здоровье человека».
2. Современное понимание проблематики здоровья.
3. Подходы к исследованию феномена «здоровье».
4. Эталон здоровья.
5. Задачи психологии здоровья, основные направления исследования.
6. Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
7. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
8. Факторы, формирующие здоровье.
9. Внутренняя картина здоровья.
10. Понятие «физическое здоровье».
11. Факторы физического здоровья.
12. Адаптационные резервы организма.
13. Здоровье как социальный феномен
14. Здоровье общества и девиантное поведение.
15. Место психологической науки в изучении здоровья общества.
16. Социальная структура и здоровье
17. Определение понятия психическое здоровье.
18. Психологическая устойчивость как показатель психического здоровья.
19. Определение понятия «болезнь».
20. Субъективная сторона заболевания.
21. «Аутопластическая картина болезни» А. Гольдшейдера.
22. «Внутренняя картина болезни» Р. А. Лурия.
23. Болезнь как самостоятельная психотравма.
24. Психологическое воздействие госпитализации.
25. Больной и лекарства.
26. Психологическое воздействие выписки.
27. Понятие «образ жизни».
28. Отношение к здоровью.
29. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
30. Кодекс здоровья.

## IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Основная литература

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.
2. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791> (дата обращения: 01.09.2021). – Текст : электронный.

### 4.2. Дополнительная литература

1. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие : [16+] / М. Г. Иванова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1334-1. – Текст : электронный.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.psychology.ru/">http://www.psychology.ru/</a>	<b>Psychology.ru:</b> Психология на русском языке. Подборка информационных ресурсов по вопросам психологии: новости, библиотека, списки рассылок, биографическая информация.	Свободный доступ
2.	<a href="http://psycheya.ru/inf/info_link_s.html">http://psycheya.ru/inf/info_link_s.html</a>	<b>ПСИХЕЯ:</b> Библиотека текстов: от основоположников научных школ и теорий до актуальных статей современных авторов. Подборка ссылок на психологические ресурсы.	Свободный доступ
3.	<a href="https://psylab.info/">https://psylab.info/</a>	Энциклопедия психодиагностики – это некоммерческий проект, в	Свободный доступ



		котором собраны диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи.	
--	--	--	--

## **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.