

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и
педагогики

/Красова Т.Д./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.08 Психология здоровья и психосоматика

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль): Клинико-психологическая помощь населению

Квалификация (степень): Клинический психолог

Форма обучения: очная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	5,6		
Семестр	9,А,В		
Лекции	50		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	160		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет, экзамен 0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	140,7		

Всего часов: 360

Трудоемкость: 10 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 и психосоматики.
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 и психосоматики в профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемая участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - особенности разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения - особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам) - методику полного психодиагностического обследования клиентов	Знает: - особенности профилактической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения - особенности оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию связанную с потерей здоровья.
	Уметь: - осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), а также психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей	Умеет: - осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), а также психологическое сопровождение процессов, связанных с сохранением здоровья

	(клиентов) - осуществлять подбор психологических методик, для планирования и проведения психодиагностического обследования клиента - проводить психологическое обследование социального окружения представителей социально уязвимых слоев населения	
	Владеть: - навыками разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; - навыками проведения психодиагностического обследования клиента; - навыками организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	Владеет: - навыками реализация программ профилактической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			
			ЛК	ПР	ЛБ	Сам. раб.
1	9 семестр					
2	Раздел I. Психология здоровья как новое научное направление.	28	4	8		16
3	Тема 1. Предмет и задачи психологии здоровья.	14	2	4		8
4	Тема 2. Здоровье как системное понятие.	14	2	4		8
5	Раздел II. Физическое, психическое и социальное здоровье.	44	6	12		26
6	Тема 3. Физическое здоровье.	15	2	4		9
7	Тема 4. Социальное здоровье.	15	2	4		9
8	Тема 5. Психическое здоровье.	14	2	4		8
9	зачет					

10	Итого за семестр	72	10	20		42
11	Семестр А					
12	Раздел III. Влияние болезни на психику человека.	52	12	24		16
13	Тема 6. Болезнь и ее значение: проблема интерпретации.	32	8	16		8
14	Тема 7. Болезнь как психотравма.	20	4	8		8
15	Раздел IV. Здоровье и образ жизни.	20	4	8		8
16	Тема 8. Психология здорового образа жизни	20	4	8		8
17	зачет					
18	Итого за семестр	72	16	32		24
19	Семестр В					
20	Раздел V. Психосоматика.	216	24	108		74,7
21	Тема 9. Психосоматика как наука. Классификации психосоматических расстройств	53	6	28		19
22	Тема 10. Психодинамическое направление в интерпретации психосоматических заболеваний	50,7	6	26		18,7
23	Тема 11. Роль кортико – висцеральных связей в возникновении психосоматических расстройств	53	6	28		19
24	Тема 12. Интегративные подходы в психосоматике. Биопсихосоциальная модель.	50	6	26		18
25	экзамен	0,3				
26	Контроль	9				
27	Итого за семестр	216	24	108		74,7
28	Всего часов.	360	50	160		140,7

Очно-заочная форма обучения
(не реализуется)

Заочная форма обучения
(не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, и др.

Тестовые задания

Задание №1 – Выберите один вариант ответа.

В формулировке, предложенной экспертами Всемирной Организации Здравоохранения: “Здоровье - это...

Варианты ответов:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1) неповрежденный организм | 2) отсутствие каких-либо болезней и дефектов |
| 3) нормальное состояние | 4) состояние полного физического, психического и социального благополучия |

Задание №2 – Выберите один вариант ответа.

Нормоцентрический подход: здоровье рассматривается как ...

Варианты ответов:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1) продукт определенного дискурса | 2) совокупность среднестатистических норм |
| 3) социокультурная переменная | 4) здоровье понимается как обретаемая в процессе становления целостность |

Задание №3 – Выберите один вариант ответа.

Кросс-культурный подход: здоровье рассматривается как ...

Варианты ответов:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1) продукт определенного дискурса | 2) совокупность среднестатистических норм |
| 3) социокультурная переменная | 4) здоровье понимается как обретаемая в процессе становления целостность |

Задание №4 – Выберите один вариант ответа.

Сколько наиболее распространенных “эталона здоровья” выделено?

Варианты ответов:

- | | |
|------|------|
| 1) 1 | 2) 2 |
| 3) 3 | 4) 4 |

Задание №5 – Выберите один вариант ответа.

В психологии здоровья выделили такие направления исследований как ...

Варианты ответов:

- | | |
|---|--------------------------|
| 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 уровень2) эмоциональный уровень

3) мотивационный уровень4) 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 Грече 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 зачетов и экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачетам, перечень вопросов к экзамену.

**Вопросы к зачету
(9 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. Понятие «физическое здоровье».
10. Факторы физического здоровья.
11. Адаптационные резервы организма.
12. Здоровье как социальный феномен
13. Здоровье общества и девиантное поведение.
14. Место психологической науки в изучении здоровья общества.
15. Социальная структура и здоровье
16. Определение понятия психическое здоровье.
17. Психологическая устойчивость как показатель психического здоровья.

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

1. Определение понятия «болезнь».
2. Болезнь и ее значение: проблема интерпретации.
3. Субъективная сторона заболевания.
4. «Аутопластическая картина болезни» А. Гольдшейдера.
5. «Внутренняя картина болезни» Р. А. Лурия.
6. Болезнь как самостоятельная психотравма.
7. Психологическое воздействие госпитализации.
8. Больной и лекарства.
9. Психологическое воздействие выписки.
10. Понятие «образ жизни».
11. Отношение к здоровью.
12. Внутренняя картина здоровья.
13. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
14. Кодекс здоровья.

**Вопросы к экзамену
(В семестр, очная форма обучения)**

1. Определение понятия «Здоровье человека».
2. Задачи психологии здоровья, основные направления исследования.
3. Факторы, формирующие здоровье.
4. Внутренняя картина здоровья.

5. Понятие «физическое здоровье».
6. Место психологической науки в изучении здоровья общества.
7. Определение понятия психическое здоровье.
8. Определение понятия «болезнь».
9. Субъективная сторона заболевания.
- 10.«Аутопластическая картина болезни» А. Гольдшейдера.
- 11.«Внутренняя картина болезни» Р. А. Лурия.
- 12.Болезнь как самостоятельная психотравма.
- 13.Больной и лекарства.
- 14.Понятие «образ жизни». Отношение к здоровью.
- 15.История психосоматики. Общие вопросы психосоматики.
- 16.Определение понятия психосоматика. Основные задачи психосоматики.
- 17.Классификации психосоматических расстройств.
- 18.Стадии и причины возникновения психосоматических расстройств.
- 19.Психодинамическая концепция
- 20.Концепция личностных профилей Ф. Данбар
- 21.Теория психосоматической специфичности Ф. Александера
- 22.Антропологическое направление
- 23.Концепция алекситимии
- 24.Теория психосоматического Эго
- 25.Теория жизненных кризисов
- 26.Соматопсихическое направление
- 27.Учение И.П. Павлова об условных рефлексах и психосоматическая медицина
- 28.Теория кортико-висцеральной патологии, ее значение для развития психосоматики
- 29.Теория стресса Г.Селье, ее истоки и роль в разработке проблем психосоматики.
- 30.Концепция выученной беспомощности М.Селигмана.
- 31.Понятие об интегративных моделях. Интегративная модель здоровья, болезни и болезненного состояния по Г.Вайнеру
32. Культурно – исторический подход к телесности. Культурно – исторический подход Л.С.Выготского и возможности его применения в психосоматике

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538255> (дата обращения: 25.08.2024).
2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : история становления : учебное пособие : [12+] / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Скифия, 2024. – 310 с. : ил. – Режим

доступа: по подписке. —
 URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717746> (дата обращения: 25.08.2024). — ISBN 978-5-00025-346-5. — Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Психология здоровья. Социально-психологические, клинические, нейропсихологические проблемы и психологическая помощь / И. С. Алферова, Т. В. Валиева, Т. С. Вершинина [и др.]. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-507-44708-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238643> (дата обращения: 25.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556440> (дата обращения: 25.08.2024).

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.psychology.ru/	Psychology.ru: Психология на русском языке. Подборка информационных ресурсов по вопросам психологии: новости, библиотека, списки рассылок, биографическая информация.	Свободный доступ
2.	http://psycheya.ru/inf/info_link_s.html	ПСИХЕЯ: Библиотека текстов: от основоположников научных школ и теорий до актуальных статей современных авторов. Подборка ссылок на психологические ресурсы.	Свободный доступ
3.	https://psylab.info/	Энциклопедия психодиагностики — это некоммерческий проект, в котором собраны диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические	Свободный доступ

		статьи.	
--	--	---------	--

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	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.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	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.