

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет Психологии и философии

факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология здоровья»

Кафедра - Психологии развития и профессиональной деятельности
факультета психологии и философии

Образовательная программа

37.04.01- Психология

Уровень высшего образования

Профиль подготовки

Психология консультирования и психотехнологии развития
магистратура

Форма обучения

очная

Статус дисциплины: вариативная по выбору

Махачкала, 2018

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья»

составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.04.01 (уровень магистратуры)
от «23» 09 2015 г. № 1043.

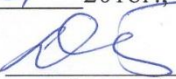
Разработчик(и): кафедра «Психологии развития и профессиональной деятельности» Ибрагимова Хава Шахбановна, к.пс. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры Я.Р. Я.Р. от «30» сеп 2018 г., протокол № 8

Зав. кафедрой . Акбиева З.С.-М.
(подпись)

на заседании Методической комиссии  факультета от
«28» сеп 2018г., протокол № 6.

Председатель  Сайбулаева Д.Г.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим

управлением «31» окт 2018г. 
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина **«Психология здоровья»** является дисциплиной по выбору *вариативной* части образовательной программы *магистратуры* по направлению **«Психология» (37.04.01)** Дисциплина реализуется на факультете **психологии и философии** кафедрой **психологии развития и профессиональной деятельности**.

Содержание дисциплины: **«Психология здоровья»** является важным элементом подготовки специалистов практических психологов. Объектом этой дисциплины является *«здоровая»*, а не *«больная»* личность. И направлена на укрепления и развития духовной, психической и социальной соматической составляющей здоровья.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника:—профессиональных - **ПК- 3,5,6**

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: *(лекции- 6, практические, лабораторные занятия- 6, КСР-2, самостоятельная работа-18, зач 1)*.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *экзамена* и промежуточный контроль в форме *зачета*

Объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу, в том числе 36 в академических часов по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экза мен	
	Всег о	из них						
Лекц ии		Лабораторн ые занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульта ции			
1	36	6	6				18	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» являются ознакомление студентов с:

- с основными понятиями психологии здоровья;
- показать связь психологии здоровья с другими науками;
- с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья;
- с факторами здоровья, а также средствами и методами его сохранения, укрепления и развития;
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, к оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП магистра

Дисциплина «Психология здоровья» является дисциплиной по выбору вариативной части профиля подготовки 37.04.01 «Психология консультирования и психотехнологии развития». Содержание курса «Психология здоровья» является логическим продолжением, углублением знания, полученного в результате овладения дисциплинами «методологические – теоретические основы консультирования и психотерапии», «базисные технологии развития и саморазвития личности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ПК-3	способностью и готовностью к овладению навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Знает: современные представления о факторах здоровья; различные точки зрения на модель здоровья, здорового образа жизни и содержание их компонентов; подходы и методы укрепления и формирования здоровья. Умеет: использовать подходы для формирования установки быть здоровым; осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического здоровья. Владеет: профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.
ПК-5	диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп	Знает: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития, проведение диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, а

	на основе инновационных разработок	так характеристик психических процессов Умеет: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе Владеет основными приемами диагностики используя современные образовательные и информационные технологии
ПК-6	созданию эффективных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знает: современные представления о факторах здоровья; различные точки зрения на модель здоровья, здорового образа жизни и содержание их компонентов; подходы и методы укрепления и формирования здоровья. Умеет: использовать подходы для формирования установки быть здоровым; осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического здоровья. Владеет: профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторн ые занятия	Контроль самост. раб.			
	Модуль 1. (название модуля) Психология здоровья.									
1	Психология здоровья. <i>Предмет, цели и задачи</i>	1		2		2		4	опрос, участие в обсуждении	
2	Психологическое здоровье			2		2		6	контрольная работа	
3	Духовно-нравственное здоровье					2		6	опрос, участие в обсуждении	

4	Уровни и факторы здоровья			2				2	
	ИТОГО: 36			6		6		18	зачет

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Модуль 1. Психология здоровья. Предмет, цели и задачи

Тема1 : . Психология здоровья как область научного знания.

Психология здоровья. Предмет, цели и задачи

Психология здоровья – как новое научное направление, переживающее период развития и становления, раскрывающее новые способы самосовершенствования и самопознания. Целью психологии здоровья – поддержание и укрепление естественного здоровья, открытие новых возможностей организма с опорой на духовные основы и психологический фактор.

Актуальность развития психологии здоровья обуславливается все возрастающими нагрузками на нервную систему человека, связанные с информационным прессингом и понижающей поддержки общества, негативом в межличностных взаимоотношениях, вызывающее эмоциональное напряжение и различные заболевания.

Психология здоровья в качестве научно-практического направления призвана расширять возможности восприятия и адаптацию поведения человека к жизненной среде. Расширение сознания как понимание человеком его особых способностей.

Здоровый образ жизни – как сложившаяся у человека рациональная организация бытовой, производственной и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющая реализовать свой скрытый потенциал. Виды здоровья: психическое, физическое, социальное.

Сегодня существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат **пять критериев, определяющих здоровье человека, - это:**

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе человек - окружающая среда;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Рассматривая человека как целостную систему, выделяют преимущественно следующие **виды его здоровья: физическое, психическое, нравственное, социальное.** Здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом —

вынужденную коррекцию планов на будущее.

Следовательно, здоровье необходимо рассматривать как многомерную интегративную характеристику личности. Поскольку универсальной методики изучения здоровья, учитывающей физический, психический, социальный и духовно-нравственный его компоненты, в науке не разработаны, нами рассмотрен каждый компонент в отдельности.

Психическое и психологическое здоровье. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со сверстниками и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Психическое здоровье соотносится с переживанием психологического дискомфорта.

Г.С.Никифоров (2002) рассматривает **три специфических уровня психического здоровья: биологический, психологический и социальный.**

На биологическом уровне здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды.

Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и т.д. А включенность индивида в систему общественных отношений определяет социальный уровень психического здоровья.

Тема1. практического занятия: Виды здоровья.

Здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом — вынужденную коррекцию планов на будущее.

Следовательно, здоровье необходимо рассматривать как многомерную интегративную характеристику личности. Поскольку универсальной методики изучения здоровья, учитывающей физический, психический, социальный и духовно-нравственный его компоненты, в науке не разработаны, нами рассмотрен каждый компонент в отдельности.

Психическое и психологическое здоровье. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со сверстниками и их враждебного отношения, а

также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Психическое здоровье соотносится с переживанием психологического дискомфорта.

Тема. 2 Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В современном цивилизованном обществе в рамках проблемы сохранения психологического здоровья отдельное внимание уделяется борьбе со стрессами, развитию стрессоустойчивости. На усиление стрессовых характеристик современного общества указывают данные ВОЗ. Стресс и депрессия в России считаются официально с 1998 года отдельной болезнью.

Социальное здоровье. Социальное здоровье может быть представлено как динамическая совокупность свойств и качеств личности, позволяющих ей успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе, связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы.

Социально здоровый человек стремится к самоактуализации, обладает стрессоустойчивостью, жизненной стойкостью, т.е. способностью к преодолению жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Социальное здоровье неразрывно связано с духовностью человека, его стремлением к постижению смысла собственной жизни, ориентацией на высшие этические ценности.

В последнее время проводятся научные исследования по выявлению **социальных показателей здоровья**. Среди них: адекватность и адаптивность социального поведения человека.

Под адекватностью понимается способность к эффективному ответу на «средовые» воздействия; под адаптивностью – тенденция эффективного существования и развития в изменяющихся условиях среды.

Критериями социального здоровья выступают: уровень социальной адаптации, уровень социальной активности и эффективность использования различных социальных ролей.

Физическое здоровье. Под физическим здоровьем, чаще всего, понимается интегрированная оценка состояния организма человека: отсутствие дефектов развития, отсутствие болезни; устойчивость к действию болезнетворных факторов, способность сохранять состояние здоровья и работоспособность при неблагоприятных изменениях внешней среды, т.е. адаптационные (приспособительные) возможности организма.

С медицинской точки зрения физическое здоровье рассматривается как состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Это не только нормальная структура и функции органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений, но и уровень

функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно-приспособительных реакций.

В педагогической литературе существенного разночтения с медиками в понимании сути понятия «физическое здоровье» - нет, и рассматривают его как совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.

Тема 2 практического занятия: Психологическое и социальное здоровья.

Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В современном цивилизованном обществе в рамках проблемы сохранения психологического здоровья отдельное внимание уделяется борьбе со стрессами, развитию стрессоустойчивости. На усиление стрессовых характеристик современного общества указывают данные ВОЗ. Стресс и депрессия в России считаются официально с 1998 года отдельной болезнью.

Социальное здоровье. Социальное здоровье может быть представлено как динамическая совокупность свойств и качеств личности, позволяющих ей успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе, связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы.

Социально здоровый человек стремится к самоактуализации, обладает стрессоустойчивостью, жизненной стойкостью, т.е. способностью к преодолению жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Социальное здоровье неразрывно связано с духовностью человека, его стремлением к постижению смысла собственной жизни, ориентацией на высшие этические ценности.

Тема. 3 Духовно-нравственное здоровье

Духовно-нравственное здоровье понимается как способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни.

Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Формирование нравственного сознания и моральных качеств личности является основой процесса социализации молодого поколения во всех типах общества, и это служит ведущей целью воспитательной работы социальных институтов, обеспечивающих социализацию личности.

При этом нравственность понимается не как природное, а как приобретенное, воспитанное качество личности, поскольку нравственно зрелый человек должен иметь черты характера, соответствующие общепринятому в

конкретном обществе на данном этапе его развития установленному порядку, нормам, обычаям социальной жизни.

Цели нравственной деятельности на социальном уровне зависят от целей развития общества, а на личностном уровне определяются интересами и потребностями личности.

Здоровье нравственное – это система ценностей, установок и мотивов поведения индивидов в обществе. Оно связано с общечеловеческими истинами добра, красоты, любви и милосердия.

Основные критерии нравственной воспитанности:

- положительная моральная направленность личности;
- уровень нравственного сознания личности;
- глубина моральных суждений воспитанников;
- уровень реального поведения, умение соблюдать важнейшие правила общежития, выполнение основных социально - нравственных обязанностей.

Тема 2. Название темы

Содержание темы.

Тема3. Практическое занятие. Основные критерии нравственного воспитания.

При этом нравственность понимается не как природное, а как приобретенное, воспитанное качество личности, поскольку нравственно зрелый человек должен иметь черты характера, соответствующие общепринятому в конкретном обществе на данном этапе его развития установленному порядку, нормам, обычаям социальной жизни.

Цели нравственной деятельности на социальном уровне зависят от целей развития общества, а на личностном уровне определяются интересами и потребностями личности.

Тема 4 .Название темы Факторы здоровья человека

Содержание темы Идея системности в толковании понятия здоровья. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности.

Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.

Описания психологического здоровья в различных теориях личности.

Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества. Факторы, определяющие уровень общественного здоровья. Проблемы качества здоровья населения глубоко волнуют ученых и политиков во всем мире. В 1948 г. ООН приняла «Всеобщую декларацию прав человека». В декларации было записано: «Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, медицинский уход и социальное обслуживание, которые необходимы для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи...». Спустя тридцать восемь лет ученые, собравшиеся в Канаде под

руководством ВОЗ, приняли «Оттавскую хартию промоции (дальнейшего улучшения) здоровья». В хартии подчеркнуто: «...хорошее здоровье является главным ресурсом для социального и экономического развития как общества в целом, так и отдельной личности и является важнейшим критерием качества жизни. В целях дальнейшего улучшения здоровья методически нужно концентрировать усилия в пяти направлениях: общественной политике, физической и социальных средах, на непосредственных условиях местной среды, на совершенствовании персональных умений избирать здоровый образ жизни и на медицинском обслуживании».

Таким образом, среди факторов, влияющих на здоровье человека можно выделить в две группы факторов здоровья: 1) факторы, укрепляющие здоровье (личная гигиена, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, положительные эмоции, отсутствие у человека вредных привычек); 2) факторы, разрушающие здоровье (вредные привычки, негативные социально-экономические условия, болезни, наследственность, качество внешней среды, природные условия, низкий уровень здравоохранения). Рассмотрим далее эти две группы факторов.

Список литературы:

Основная:

1. 1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб., 1998. (Университетская библиотека-online) [firms/elib.dgu.ru.htm](https://elibrary.ru/firms/elib.dgu.ru.htm)
2. 2. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой.-СПб. , 1999. (Университетская библиотека-online) [firms/elib.dgu.ru.htm](https://elibrary.ru/firms/elib.dgu.ru.htm)
3. Красило, Александр Иванович.
Психологическое консультирование: проблемы, технологии : учеб. пособие / Красило, Александр Иванович ; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т. - М.; Воронеж : МПСИ; МОДЭК, 2007. - 503 с. - (Серия "Библиотека психолога"). - Рекомендовано РИС. - ISBN 978-5-89502-916-9 (МПСИ) : 176-00. Научная библиотека ДГУ URL:
4. Гуткина, Нина Иосифовна.
Психологическая готовность к школе / Гуткина, Нина Иосифовна. - 4-е изд., [перераб. и доп.]. - СПб. [и др.] : Питер, 2009. - 207,[1] с. - (Детскому психологу). - Библиогр.: с. 194-205. - Допущено Советом по психологии УМО. - ISBN 978-5-469-01447-8 : 107-00. Научная библиотека ДГУ URL:

5. Рогов, Евгений Иванович.

Настольная книга практического психолога : Учеб. пособие: В 2 кн.
Кн.1 : Система работы психолога с детьми разного возраста / Рогов,
Евгений Иванович. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 383 с. ; 22 см. - Библиогр.:
с.380-381. - ISBN 5-691-00181-7 : 82-00. Научная библиотека ДГУ URL:

Дополнительная:

1. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки) : Учебное пособие. — М., 2001.
<http://www.edu.ru/>
2. Водопьянова Н. Ф., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ
Сер. 6 . - 1991. Вып. 4.
3. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб. , 1999.
<http://www.edu.ru/>
4. Никифоров Г, С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб.
, 1996.

5. Образовательные технологии

Программой курса предусмотрено такие формы организации учебного процесса, как: - лекции, на которых преподавателем вводятся основные теоретические понятия психологии развития, возрастной психологии. Программой курса предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.- семинарские занятия, на которых преподавателем организуется работа студентов по обработке базовых понятий, конкретизации представлений. Проведение семинарских занятий осуществляется в форме развернутой беседы на основании плана, а также в форме дискуссий обсуждения основных проблем психологии здоровья, её концептуальных основ, а также в форме практических занятий (знакомство с различными методами оценки и коррекции здоровья, выявления факторов его риска, обсуждение рефератов).

Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и семинарских занятий, выполнение домашних заданий, которые заключаются в ознакомлении с научной литературой по рассматриваемым вопросам, составлению конспектов, заполнению таблиц по обобщению изученного материала. Самостоятельная работа слушателей подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации и помощь в написании рефератов); индивидуальную работу студента в компьютерном классе факультета психологии, работу с Интернет-ресурсами, в библиотеках.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля

Успеваемости

6.1 Виды самостоятельной работы

Вопросы к самостоятельной работе

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения
2. История развития и современное состояние психологии здоровья.
3. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье и его функции.
5. Двигательная активность и здоровье.
6. Подходы и методы оценки физического здоровья.
7. Психологическое здоровье личности.
8. Подходы к описанию здоровой личности.
9. Признаки здоровой личности.
10. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
11. Психологические типы как формы психического здоровья.
12. Акцентуации личности. Виды.
13. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
15. Гигиена и здоровье.
16. Двигательная активность и здоровье.
17. Аддиктивное поведение. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
18. Психическая саморегуляция, ее виды.
19. Психическое здоровье.
20. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
21. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
22. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

6.3. Типовые контрольные задания

Примерная тематика рефератов.

1. Внутренняя картина 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

Основная литература:
Список литературы:
Основная:

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб., 1998. (Университетская библиотека-online) firms/elib.dgu.ru.htm
2. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой.-СПб. , 1999. (Университетская библиотека-online) firms/elib.dgu.ru.htm
3. Красило, Александр Иванович.
Психологическое консультирование: проблемы, технологии : учеб. пособие / Красило, Александр Иванович ; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т. - М.; Воронеж : МПСИ; МОДЭК, 2007. - 503 с. - (Серия "Библиотека психолога"). - Рекомендовано РИС. - ISBN 978-5-89502-916-9 (МПСИ) : 176-00. Научная библиотека ДГУ URL:
4. Гуткина, Нина Иосифовна.
Психологическая готовность к школе / Гуткина, Нина Иосифовна. - 4-е изд., [перераб. и доп.]. - СПб. [и др.] : Питер, 2009. - 207,[1] с. - (Детскому психологу). - Библиогр.: с. 194-205. - Допущено Советом по психологии УМО. - ISBN 978-5-469-01447-8 : 107-00. Научная библиотека ДГУ URL:
5. Рогов, Евгений Иванович.
Настольная книга практического психолога : Учеб. пособие: В 2 кн. Кн.1 : Система работы психолога с детьми разного возраста / Рогов, Евгений Иванович. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 383 с. ; 22 см. - Библиогр.: с.380-381. - ISBN 5-691-00181-7 : 82-00. Научная библиотека ДГУ URL:

Дополнительная:

5. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки) : Учебное пособие. — М., 2001. <http://www.edu.ru/>
6. Водопьянова Н. Ф., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ
Сер. 6 . - 1991. Вып. 4.
7. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб. , 1999. <http://www.edu.ru/>

8. Никифоров Г, С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб. , 1996.

Критерии оценки знаний студентов. Обязательным условием допуска студента к итоговой аттестации является удовлетворительное или успешное прохождение промежуточной аттестации (1 или 2 балла) в течение семестра. Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 70 %), работа на лабораторных занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины.

Не зачтено – студент не посещает лекции, лабораторные занятия, не выполняет своевременно самостоятельную работу, дидактические тесты по разделам, не ответил на вопросы зачетного теста (выполнил правильно менее 75 %заданий

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

КОД Наименование компетенции из ФГОС ВО	Код наименования индикатора достижения компетенции (в соответствии с ПОП(и)при наличии)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ПК-3 способностью и готовностью к овладению навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога и умению применять методы эмоциональной и		Знает: методы изучения и описания закономерностей организации и самоорганизации Умеет: применять стандартные программы организации и самоорганизации Владеет: основными приемами организации и самоорганизации	Устный опрос, письменный опрос понятий и защита первоисточни ков, тестирование

когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния			
ПК-5 диагностики, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок		Знает: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов Умеет: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе Владеет: основными приемами диагностики используя современные образовательные и информационные технологии	Устный опрос, письменный опрос понятий и защита первоисточников, тестирование
ПК-6 созданию эффективных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности		Знает: современные представления о факторах здоровья; различные точки зрения на модель здоровья, здорового образа жизни и содержание их компонентов; подходы и методы укрепления и формирования здоровья. Умеет: использовать подходы для формирования установки быть здоровым; осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического здоровья. Владеет: профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.	Устный опрос, письменный опрос понятий и защита первоисточников, тестирование

7.2 Вопросы к зачету:

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения
2. История развития и современное состояние психологии здоровья.
3. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье и его функции.
5. Двигательная активность и здоровье.
6. Подходы и методы оценки физического здоровья.
7. Психологическое здоровье личности.
8. Подходы к описанию здоровой личности.
9. Признаки здоровой личности.
10. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
11. Психологические типы как формы психического здоровья.
12. Акцентуации личности. Виды.
13. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.

15. Гигиена и здоровье.
16. Двигательная активность и здоровье.
17. Аддиктивное поведение. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
18. Психическая саморегуляция, ее виды.
19. Психическое здоровье.
20. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
21. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
22. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

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

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - _100___% и промежуточного контроля - 100____%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - __20__ баллов,
- участие на практических занятиях - __40__ баллов,
- выполнение лабораторных заданий - 30___баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 10___баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос - _30__ баллов,
- письменная контрольная работа - _40___ баллов,
- тестирование - _40__ баллов.

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

а) основная литература: Литература

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб., 1998. (Университетская библиотека-online) [firms/elib.dgu.ru.htm](https://elibrary.dgu.ru)
2. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой.-СПб. , 1999. (Университетская библиотека-online) [firms/elib.dgu.ru.htm](https://elibrary.dgu.ru)

Список литературы:

Основная:

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб., 1998. (Университетская библиотека-online) [firms/elib.dgu.ru.htm](https://elibrary.dgu.ru)

2. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коросты-левой.-СПб. , 1999. (Университетская библиотека-online) [firms/elibr.dgu.ru.htm](http://elibr.dgu.ru.htm)

3. Красило, Александр Иванович.

Психологическое консультирование: проблемы, технологии : учеб. пособие / Красило, Александр Иванович ; Рос. акад. образования, Моск. психолого-соц. ин-т. - М.; Воронеж : МПСИ; МОДЭК, 2007. - 503 с. - (Серия "Библиотека психолога"). - Рекомендовано РИС. - ISBN 978-5-89502-916-9 (МПСИ) : 176-00.Научная библиотека ДГУ URL:

4. Гуткина, Нина Иосифовна.

Психологическая готовность к школе / Гуткина, Нина Иосифовна. - 4-е изд., [перераб. и доп.]. - СПб. [и др.] : Питер, 2009. - 207,[1] с. - (Детскому психологу). - Библиогр.: с. 194-205. - Допущено Советом по психологии УМО. - ISBN 978-5-469-01447-8 : 107-00.Научная библиотека ДГУ URL:

5. Рогов, Евгений Иванович.

Настольная книга практического психолога : Учеб. пособие: В 2 кн. Кн.1 : Система работы психолога с детьми разного возраста / Рогов, Евгений Иванович. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 383 с. ; 22 см. - Библиогр.: с.380-381. - ISBN 5-691-00181-7 : 82-00.Научная библиотека ДГУ URL:

Дополнительная:

6. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки) : Учебное пособие. — М., 2001. <http://www.edu.ru/>
7. Водопьянова Н. ф., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ
а. Сер. 6 . - 1991. Вып. 4.
8. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб. , 1999. <http://www.edu.ru/>
9. Никифоров Г, С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб. , 1996.

<http://psi.webzone.ru/> (Психологический словарь-справочник, общий психологический практикум - тесты).

<http://www.psychology.all.ru/NLPlink.htm> (Каталог на сайте "Психология — Вся Россия", основанным для поддержки различных направлений практической психологии).

<http://www.psycatalog.ru/> (Каталог «Вся психология в России»)

<http://psy.piter.com/catalog/> (Каталог психологического портала сервера издательства ПИТЕР.).

<http://www.psyonline.ru/> (Психотерапия и консультирование)

Дополнительная литература:

1. Башкирева, Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья [Текст] // Т. В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – № 2 (50). – С. 140-151. <http://www.edu.ru/>
2. Бойко, О. В. Охрана психического здоровья [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Соц. работа" / О. В. Бойко. - М. : ACADEMIA, 2004. - 265 с. <http://www.psycatalog.ru>
3. Глозман, Ж. М. Общение и здоровье личности [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Ж. М. Глозман. - М.: Academia, 2002. - 196 с. <http://www.psycatalog.ru>
4. Григорьянц, Е. И. Психическое здоровье личности [Текст]: Текст лекции / Е. И. Григорьянц; М-во образования Рос. Федерации. С.-Петерб. гос. лесотехн. акад. - СПб., 2001. - 20 с. <http://www.edu.ru/>
5. Дерябо, С. Д. Здоровье как предмет эконпсихологической диагностики [Текст] / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин, В. И. Панов // Прикладная психология. - 2000. – №4. - С. 52-66. <http://www.edu.ru/>
6. Дружинин, В. Е. Психическое здоровье детей [Текст] / В. Е. Дружинин. - М.: Сфера, 2002. - 63 с.
7. Дубровина, И. В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства [Текст] / И. В. Дубровина // Психологическая наука и образование. -1998. -№2. – С. 5-10.
8. Иванова, М. Г. Здоровье как предмет исследования в психологии [Текст] / М. Г. Иванова, А. Г. Портнова // Психологическая наука и образование. – 2006. - № 3. – С. 99-102. <http://psi.webzone.ru/>
9. Какорина, Е. П. Здоровье - основная жизненная ценность [Текст] / Е. П. Какорина // Мир психологии. - 2000. – № 1. - С.75-81.
10. Колесникова, Т. И. Мир человеческих проблем: Психол. концепция здоровья [Текст] / Т. И. Колесникова. - М.: ВЛАДОС-Пресс, 2003 (Вологда:

ПФ Полиграфист). - 204 с. <http://www.psycatalog.ru/>

11. Лёткина, Р. В. Психология здоровья [Текст] / Р. В. Леткина. - Калуга: Политоп, 2005. - 69 с.

12. Мухаметзянов, И. Ш. Психология здоровья и методы его сохранения: избранные вопросы [Текст] / И. Ш. Мухаметзянов - Казань: КСЮИ, 2003. — 102 с. <http://www.psycatalog.ru/>

13. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды [Текст] / Г. Олпорт. — М.: Смысл, 2002. — 462 с. <http://www.psycatalog.ru/>

14. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / Под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. <http://psi.webzone.ru/>

15. Розин, В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема [Текст] / В. М. Розин // Мир психологии. - 2000. — № 1. - С. 12-30. Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>

9.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,

необходимой для освоения дисциплины LIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. — Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

Национальный психологический журнал [Электронный ресурс]: научно аналитическое издание. — Режим доступа <http://www.psy.msu.ru/science/npj/index.html>

Koob.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. — Режим доступа: www.koob.ru PsyJournals.ru [Электронный ресурс]: портал психологических изданий. — Режим доступа: <http://psyjournals.ru>

Институт психологии Российской академии наук [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.ipras.ru/>

Psyche.ru [Электронный ресурс]: история отечественной психологии. — Режим доступа: <http://psyche.ru/>

<http://ru.wikipedia.org/wiki> <http://ru.www.all-yoga.ru>

<http://www.koob.ru/>

http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/ Index.php

http://www.al24.ru/pdf_kniga_15474.html

<http://e-library.su/books-on-psychology/>

<http://book-online.com.ua/>

<http://www.voppsy.ru/index.htm>

<http://www.ipras.ru/>

<http://psyjournals.ru/>

<http://npsyj.ru/>

<http://psyjournals.ru/>

<http://do.gendocs.ru/>

<http://www.smartcat.ru/>

<http://nashaucheba.ru/>

student.psi

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Самостоятельная работа - это индивидуальная познавательная деятельность студента как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа студента должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование у студентов конкретных знаний и практических умений. Цель самостоятельной работы студентов – овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов обеспечивает формирование профессиональной компетенции, воспитывает потребность в самообразовании, способствует развитию активности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. СРС способствует эффективному усвоению, как основного, так и дополнительного учебного материала. Необходимость самостоятельной работы вызвана не только ограничением некоторых тем определенным количеством аудиторных часов, а в большую степень потребностью приучения студентов к самостоятельному поиску и творческому осмыслению полученных знаний. Тематика СРС определяется в логической последовательности с аудиторными занятиями. В то же время, учитывая индивидуальные способности и пожелания самих студентов, можно дать опережающие задания. Часть заданий назначается самим преподавателем (контрольные работы, индивидуальные задания, коллоквиумы), часть – выбираются по желанию студента (рефераты, доклады, конспекты, составление тестов). Сроки выдачи СРС назначаются преподавателем, исходя из необходимости и актуальности своевременного рассмотрения вопросов. Формы проведения самостоятельной работы студента разнообразны, это – работа с конспектами, учебными пособиями, сборниками задач с разбором конкретных ситуаций, написание рефератов и т.д.

Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. Примерно половину аудиторных занятий составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание. Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятного или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля

для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку. Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

. *Методические рекомендации* по подготовке к практическим занятиям. Семинар предназначается для углубленного изучения той или иной дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Можно отметить, однако, что при изучении дисциплины «Психология здоровья» в вузе семинар является не просто видом практических занятий, а, наряду с лекцией, основной формой учебного процесса.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Для преподавания дисциплины необходим доступ к электронному каталогу библиотеки института, а так же оборудование для мультимедийных презентаций.

Программное обеспечение: MS PowerPoint (MS PowerPointViewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный процессор.

Программное обеспечение: MS PowerPoint (MS PowerPointViewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (оборудование для мультимедийных презентаций).

В процессе обучения предполагается использование аудио-, видеотехники, а также информация из сети «Интернет», для чего обеспечивается доступ студентов к интернет-ресурсам

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. необходимы стандартная учебная аудитория, мультимедийный проектор. Желательно иметь доступ к сети Интернет. Студенты так же должны иметь доступ к электронной библиотеке [URL:www.e-library.ru](http://www.e-library.ru).

- Аудиторный класс
- Компьютерный класс
- Ноутбук, мультимедиа проектор для презентаций, экран

