

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2021 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет психологии  
Кафедра психологического консультирования

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности

«09» 09 2021 г.

Начальник управления

/Г.Е. Суслин/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол «09» 09 2021 г. № 6

Председатель

/О.А. Шестакова/

**Рабочая программа дисциплины**

Психология здоровья

**Направление подготовки**

37.04.01 Психология

**Программа подготовки:**

Психологическое консультирование

**Квалификация**

Магистр

**Формы обучения**

Очная, очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета психологии

Протокол «17» июня 2021 г. № 11

Председатель УМКом

/Г.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой

психологического консультирования

Протокол от «07» июня 2021 г. № 14

И.о.зав. кафедрой

/А.С. Поляков/

Мытищи

2021

Каяшева Ольга Игоревна,  
доцент кафедры психологического консультирования,  
кандидат психологических наук.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.20 г. №841.

Дисциплина входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2021

## Содержание

|    |                                                                                             |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. | Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 5  |
| 3. | Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 10 |
| 5. | Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 11 |
| 6. | Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 21 |
| 7. | Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 25 |
| 8. | Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 25 |
| 9. | Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 25 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины является подготовка магистра, обладающего системой теоретических знаний и методикой профилактики здоровья человека и ведения деятельности в области психологического консультирования и психотерапии для оказания психологической помощи людям, с проблемами психического здоровья, а также для решения научно-исследовательских задач в области консультативной психологии.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование у магистрантов теоретических знаний эффективного психологического обеспечения профессионального здоровья, необходимых для совершенствования навыков и умений организации и ведения деятельности в области психологического консультирования и психотерапии, решения проблем клиентов, обращающихся за психологической помощью, во взаимодействии, если это необходимо исходя из поставленного диагноза, со специалистами из смежных областей: психиатрами, медицинскими психотерапевтами, клиническими психологами;
- формирование навыков грамотно ставить и решать практические задачи по оказанию психологической помощи людям в ней нуждающимся, используя знания теории и практики клинических основ психиатрии, патопсихологии, нейропсихологии и психосоматики;
- формирование у магистрантов практических навыков и умений применения клинических диагностических методик, интерпретации полученных данных в соответствии с задачей психологического консультирования и психотерапии, выбора психотерапевтических методов на основе полученных результатов;
- развитие у магистрантов интереса к теоретическим и практическим компонентам клинико-психологических областей в психологическом консультировании и психотерапии, как научно-практической отрасли психологического знания, имеющего междисциплинарный контекст, включающий: психиатрию, нейропсихологию, патопсихологию и психосоматику;
- развитие позитивного, эмпатийного, безоценочного и конгруэнтного отношения к людям, обратившимся за психологической помощью;
- развитие профессионально-личностных качеств как одного из ведущих инструментов работы практического психолога с клиентом, делая особый акцент на активизации интереса к познанию собственной личности, к изучению внутреннего мира других людей и выстраиванию качественных отношений со специалистами из смежных областей;
- формирование профессионального дифференцирующего аппарата мышления, позволяющего оценивать ситуацию возможности оказания психологической помощи или адресного перенаправления обращающегося за помощью человека к профильным специалистам;
- формирование готовности к применению полученных знаний на практике, а также в исследовательской и преподавательской деятельности.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;

СПК-5 Способен к рефлексии профессионального опыта, понимает свои профессиональные ограничения, связанные с потерей нейтральности, не оторефлексированностью своей позиции.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Дисциплина опирается на дисциплины программы магистратуры «Методологические основы психологии», «Психологическая коррекция и консультирование в психологической практике», «Организация профессиональной деятельности психолога», «Теория и практика индивидуального психологического консультирования и психотерапии», «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии».

Изучается в связке с такими дисциплинами, как «Основы психологического просвещения и профилактики», «Основные направления психологического консультирования и психотерапии», «Групповое консультирование и психотерапия (с практикумом)», «Практикум по психосоматике», «Арт-терапия в практике психологического консультирования», «Психологическая помощь в кризисных ситуациях».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |              |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|
|                                              | Очная          | Очно-заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |              |
| Контактная работа:                           | 38,3           | 24,2         |
| Лекции                                       | 12             | 8            |
| Практические занятия                         | 24             | 16           |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            | 0,2          |
| Зачет                                        | -              | 0,2          |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              | -            |
| Экзамен                                      | 0,3            | -            |
| Самостоятельная работа                       | 24             | 40           |

|          |     |     |
|----------|-----|-----|
| Контроль | 9,7 | 7,8 |
|----------|-----|-----|

### Форма промежуточной аттестации:

по очной форме обучения экзамен во 2 семестре,

по очно-заочной форме обучения зачет в 3 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины

#### Очная форма обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»</b><br><b>Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья».</b> Место дисциплины в общей системе подготовки магистра психологии. Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине «Клинические основы психологического консультирования и психотерапии». Особенности формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе подготовки магистранта в рамках дисциплины. Последовательность и особенности изучения дисциплины.<br><b>Понятие о психологии здоровья как о науке,</b> исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Предмет, цель и задачи дисциплины. Соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» - как главная задача психологии здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической и соматической составляющей. Понятие о здоровье как об «отсутствии психических, физических дефектов, а также полном физическом, душевном и социальном благополучии». Психология здоровья и психическая устойчивость. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, психология здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, психология здоровья. Объем и содержание психологии здоровья как области психологической науки. Определение психологии здоровья Всемирной Организацией Здравоохранения. Близкие понятия: самочувствие, состояние.<br>Повышение уровня психологической, коммуникативной, социальной, психотерапевтической компетентности. | 2            | 4                    |
| <b>Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья</b><br><b>История психологии здоровья:</b> античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Представления в Древней Индии, Китае, Греции и Риме о здоровой личности. Теории трех дош, трех гун, пяти первоэлементов, четырех темпераментов, древнеарабская «медицинская психология». Средневековые воззрения на психические аспекты психологии здоровья.<br><b>Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2            | 4                    |
| <b>Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте</b><br><b>Философия и теология как истоки современной психологии здоровья.</b> Здоровье как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. устойчивые социо-культурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, внутриличностные регуляторы здоровья — валеоустановки. Анализ наиболее распространенных в западной культуре концепций и моделей здоровья человека. Основная теоретическая задача психологии здоровья — <i>построение гипотетической модели здоровой личности.</i><br><b>Феноменология здоровья:</b> архетипическое, и диспозитивное измерение.<br>Конкретные констелляции — концептуальные конструкты, архетип и диспозитив здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            | 4                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| <p><b>Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья</b></p> <p><i>Концепции понимания здоровья.</i> Системный подход к трактовке психического здоровья (В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясичев, Б.Г. Ананьев). Холистический подход М.Ф. Секача к психической устойчивости. Психическая устойчивость как гармоничное развитие всех сфер личности: эмоционально-волевой, интеллектуальной, сферы профессионально-важных качеств, отражающих различные аспекты психического здоровья человека.</p> <p><i>Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях.</i> Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и нервно-психической неустойчивости (НПН). Уровни НПУ и НПН, соотношение НПУ и эффективности жизнедеятельности человека в профессиональной, семейно-бытовой сферах и в сфере социального взаимодействия.</p> <p>Интеллект как фактор психической устойчивости личности как совокупность мыслительных способностей и регулирующих функций психики. Нервно- психическая устойчивость как высокий уровень развития регулятивных и адаптивных способностей личности.</p> <p><i>Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание.</i> Критерии психического здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 4 |
| <p><b>Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья</b></p> <p><i>Свойства личности как фактор здоровья.</i> В.И.Гарбузов (1995) о чертах личности, предопределяющие различные психогенные заболевания: ущемленность чувства собственного достоинства, эгоцентричность (эгоизм), сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний), тенденция к фанатизму, чрезмерная напряженность притязаний; несоответствие притязаний возможностям, агрессивность, демонстрация сверхмужественности, «суперменства».</p> <p><i>«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии.</i> Психогенные реакции (нозогении). Структура нозогений, их детерминированность психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими(объективные параметры соматического заболевания) факторами.</p> <p><i>Типология нозогений,</i> выделение синдромов, клинических проявлений, связанных с преобладанием гипер- либо гипонозогнозии: невротические синдромы (тревожно-фобические и "невротического отрицания"), аффективно-шоковые расстройства, патохарактерологические расстройства. Стресс и его влияние на состояние здоровья человека: эустресс и дистресс. Особая роль длительных стрессовых воздействий и стрессов предельной интенсивности на здоровье человека. Роль стрессового фактора в формировании и течении соматических болезней. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса – как механизм обратного психосоматического влияния. Болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания как основные группы психосоматических расстройств. Неоднозначный характер влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых переживаний»: крупные покупки, свадьба, рождение ребенка. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.</p> | 2 | 4 |
| <p><b>Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье</b></p> <p><i>Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание:</i> «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека. Факторы психической устойчивости, их классификация. Экзогенные факторы психической устойчивости: образ жизни, особенности профессиональной деятельности, условия труда и быта. Эндогенные факторы психической устойчивости: возраст, пол, тип конституции, биодинамические характеристики человека</p> <p><i>Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности.</i> Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Трактовка психологической защиты З.Фрейдом как главного определения для всех способов, которые «Я» использует в конфликте и которое может привести к неврозу. Классификация защит: зрелые (конструктивные) и незрелые (деструктивные) защиты, пассивные и активные защиты. Вытеснение, сопротивление, сублимация, замещение, реактивное образование, регрессия, проекция, рационализация, идентификация и другие механизмы психологической защиты. Этапы защиты: препятствие осознанию тревоги, фиксация тревоги, снижение исходных потребностей, устранение (модификация) тревоги – концептуализация. Дифференциация механизмов защиты и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 4 |

|                       |           |           |
|-----------------------|-----------|-----------|
| совладания (копинга). |           |           |
| <b>Итого</b>          | <b>12</b> | <b>24</b> |

### Очно-заочная форма обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»</b><br><b>Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья».</b> Место дисциплины в общей системе подготовки магистра психологии. Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине «Клинические основы психологического консультирования и психотерапии». Особенности формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе подготовки магистранта в рамках дисциплины. Последовательность и особенности изучения дисциплины.<br><b>Понятие о психологии здоровья как о науке,</b> исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Предмет, цель и задачи дисциплины. Соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» – как главная задача психолога здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической и соматической составляющей. Понятие о здоровье как об «отсутствии психических, физических дефектов, а также полном физическом, душевном и социальном благополучии». Психология здоровья и психическая устойчивость. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья. Объем и содержание психологии здоровья как области психологической науки. Определение психологии здоровья Всемирной Организацией Здравоохранения. Близкие понятия: самочувствие, состояние.<br>Повышение уровня психологической, коммуникативной, социальной, психотерапевтической компетентности. | 2            | 2                    |
| <b>Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья</b><br><b>История психологии здоровья:</b> античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Представления в Древней Индии, Китае, Греции и Риме о здоровой личности. Теории трех дош, трех гун, пяти первоэлементов, четырех темпераментов, древнеарабская «медицинская психология». Средневековые воззрения на психические аспекты психологии здоровья.<br><b>Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2            | 2                    |
| <b>Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте</b><br><b>Философия и теология как истоки современной психологии здоровья.</b> Здоровье как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. устойчивые социо-культурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, внутриличностные регуляторы здоровья — валеоустановки. Анализ наиболее распространенных в западной культуре концепций и моделей здоровья человека. Основная теоретическая задача психологии здоровья — <i>построение гипотетической модели здоровой личности.</i><br><b>Феноменология здоровья:</b> архетипическое, и диспозитивное измерение. Конкретные констелляции — концептуальные конструкты, архетип и диспозитив здоровья. Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | 2                    |
| <b>Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья</b><br><b>Концепции понимания здоровья.</b> Системный подход к трактовке психического здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2            | 2                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| <p>(В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясищев, Б.Г. Ананьев). Холический подход М.Ф. Секача к психической устойчивости. Психическая устойчивость как гармоничное развитие всех сфер личности: эмоционально-волевой, интеллектуальной, сферы профессионально-важных качеств, отражающих различные аспекты психического здоровья человека.</p> <p><b>Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях.</b> Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и нервно-психической неустойчивости (НПН). Уровни НПУ и НПН, соотношение НПУ и эффективности жизнедеятельности человека в профессиональной, семейно-бытовой сферах и в сфере социального взаимодействия.</p> <p>Интеллект как фактор психической устойчивости личности как совокупность мыслительных способностей и регулирующих функций психики. Нервно- психическая устойчивость как высокий уровень развития регулятивных и адаптивных способностей личности.</p> <p><b>Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание.</b> Критерии психического здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |
| <p><b>Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья</b></p> <p><b>Свойства личности как фактор здоровья.</b> В.И.Гарбузов (1995) о чертах личности, предопределяющие различные психогенные заболевания: ущемленность чувства собственного достоинства, эгоцентричность (эгоизм), сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний), тенденция к фанатизму, чрезмерная напряженность притязаний; несоответствие притязаний возможностям, агрессивность, демонстрация сверхмужественности, «суперменства».</p> <p><b>«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии.</b> Психогенные реакции (нозогении). Структура нозогений, их детерминированность психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими(объективные параметры соматического заболевания) факторами.</p> <p><b>Типология нозогений,</b> выделение синдромов, клинических проявлений, связанных с преобладанием гипер- либо гипонозогнозии: невротические синдромы (тревожно-фобические и "невротического отрицания"), аффективно-шоковые расстройства, патохарактерологические расстройства.Стресс и его влияние на состояние здоровья человека: эустресс и дистресс. Особая роль длительных стрессовых воздействий и стрессов предельной интенсивности на здоровье человека. Роль стрессового фактора в формировании и течении соматических болезней. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса – как механизм обратного психосоматического влияния. Болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания как основные группы психосоматических расстройств. Неоднозначный характер влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых переживаний»: крупные покупки, свадьба, рождение ребенка. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.</p> | 2        | 4         |
| <p><b>Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье</b></p> <p><b>Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание:</b> «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека. Факторы психической устойчивости, их классификация. Экзогенные факторы психической устойчивости: образ жизни, особенности профессиональной деятельности, условия труда и быта. Эндогенные факторы психической устойчивости: возраст, пол, тип конституции, биодинамические характеристики человека</p> <p><b>Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности.</b> Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Трактовка психологической защиты З.Фрейдом как главного определения для всех способов, которые «Я» использует в конфликте и которое может привести к неврозу. Классификация защит: зрелые (конструктивные) и незрелые (деструктивные) защиты, пассивные и активные защиты. Вытеснение, сопротивление, сублимация, замещение, реактивное образование, регрессия, проекция, рационализация, идентификация и другие механизмы психологической защиты. Этапы защиты: препятствие осознанию тревоги, фиксация тревоги, снижение исходных потребностей, устранение (модификация) тревоги – концептуализация. Дифференциация механизмов защиты и совладания (копинга).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | 4         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8</b> | <b>16</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                                                  | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                                         | Методическое обеспечение                       | Формы отчетности                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»                                                                 | Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья». Понятие о психологии здоровья как о науке,                                                                                                                 | 2/2          | Подготовка конспекта<br>Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Конспект<br>Доклад<br>Презентация |
| Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья | История психологии здоровья. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья.                                                                                                                                | 2/4          | Подготовка конспекта<br>Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Конспект<br>Доклад<br>Презентация |
| Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте                                           | Философия и теология как истоки современной психологии здоровья. Феноменология здоровья.                                                                                                                          | 4/4          | Подготовка конспекта<br>Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Конспект<br>Доклад<br>Презентация |
| Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья                                | Концепции понимания здоровья. Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях                                                          | 6/10         | Подготовка конспекта<br>Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Конспект<br>Доклад<br>Презентация |
| Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья                                                                   | Свойства личности как фактор здоровья «Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии                                                                      | 5/10         | Подготовка конспекта<br>Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Конспект<br>Доклад<br>Презентация |
| Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье                                                     | Понятие «здоровый образ жизни». Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности | 5/10         | Подготовка конспекта<br>Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Конспект<br>Доклад<br>Презентация |
|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   | 24/40        |                                                                      |                                                |                                   |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

| Название компетенции                                                                                                              | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1- способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий; | 1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)<br>2. Самостоятельная работа |
| СПК-5 - способен к рефлексии профессионального опыта, понимает свои профессиональные                                              | 1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)<br>2. Самостоятельная работа |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования | Описание показателей | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
|-------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|------------------|
|                         |                          |                   |                      |                     |                  |

|      |                 |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 | порогов<br>ый   | <i>Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)<br/>Самостоятельная работа</i> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подгото<br>вка<br>письмен<br>ной<br>работы.<br>Выступл<br>ение с<br>докладо<br>м.<br>Выступл<br>ение на<br>практич<br>еском<br>занятии.                                                                      | Шкал<br>ы<br>оцени<br>вания<br>выпол<br>нения<br>письм<br>енной<br>работ<br>ы,<br>высту<br>плени<br>я с<br>докла<br>дом,<br>высту<br>плени<br>я на<br>практ<br>ическ<br>ом<br>занят<br>ии. |
|      | продвин<br>утый | <i>Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)<br/>Самостоятельная работа</i> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья;</li> <li>различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья</li> <li>- разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- категориальным аппаратом и</li> </ul> | Подготов<br>ка<br>письменн<br>ой<br>работы<br>(презента<br>ции).<br>Выступле<br>ние с<br>докладом<br>. Выступле<br>ние на<br>практиче<br>ском<br>занятии.<br>Выполне<br>ние<br>практиче<br>ского<br>задания. | выпол<br>нения<br>письм<br>енной<br>работ<br>ы,<br>высту<br>плени<br>я с<br>докла<br>дом,<br>высту<br>плени<br>я на<br>практ<br>ическ<br>ом<br>занят<br>ии.                                |

|       |           |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|-------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |           |                                                                                                              | <p>навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;</p> <p>- практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| СПК-5 | пороговый | <p><b>Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> | <p><b>Знать:</b></p> <p>- цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</p> <p>- обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического);</p> <p>- планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</p> | <p>Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом . Выступление на практическом занятии.</p> | <p>Шкалы оценивания выполнения письменной работы, выступления с докладом, выступления на практическом занятии.</p> |

|  |             |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                            |
|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | продвинутой | <b>Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)</b><br><b>Самостоятельная работа</b> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</li> <li>- различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования (теоретического, эмпирического);</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</li> <li>- обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического);</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, разработки программ и методического обеспечения исследования (теоретического, эмпирического);</li> <li>- анализом и представлением результатов психологического исследования в области оценки и прогнозирования состояния здоровья людей на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования</li> </ul> | Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом. Выступление на практическом занятии. Выполнение практического задания. | выполнения письменной работы, выступления с докладом, выступления на практическом занятии. |
|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|



|        |                                                                                                                                                                                |    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Доклад | Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение материалом                  | 10 |
|        | Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение материалом                | 7  |
|        | Соответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение материалом | 4  |
|        | Несоответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение материалом    | 0  |

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

#### Типовые контрольные задания для домашних и практических заданий

##### Темы 1-2. Теоретические задания

**Задание 1.** Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

**Задание 2.** Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысловом, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

**Задание 3.** Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

**Задание 4.** В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

**Задание 5.** Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

**Задание 6.** Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

##### Практические задания

**Задание 1.** Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

**Задание 2.** Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

### **Тема 3.**

#### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической устойчивости.

**Задание 2.** Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

**Задание 3.** Личностные факторы психической устойчивости.

**Задание 4.** В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

**Задание 5.** Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

#### **Практические задания**

**Задание 1.** Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛО-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульти или других).

**Задание 2.** Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

### **Тема 4.**

#### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Опишите стресс как особое психическое состояние.

**Задание 2.** Соотнесите понятия «дистресс» и «эустресс» как проявления различий влияния стресса на жизнедеятельность человека.

**Задание 3.** Охарактеризуйте профессиональную деятельность как стрессогенный фактор здоровья.

#### **Практические задания**

**Задание 1.** Отработайте одну из методик диагностики уровня актуального (ситуативного) стресса человека.

**Задание 2.** Отработайте практические способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

### **Тема № 5.**

#### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

**Задание 2.** Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

**Задание 3.** Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

**Задание 4.** Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

#### **Практические задания**

**Задание 1.** Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

**Задание 2.** Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

### **Тема № 6.**

#### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

**Задание 2.** Раскройте классификацию психологических защит в

современной психологии.

**Задание 3.** Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

**Задание 4.** Представьте направления психологической коррекции систем психологических защит человека.

### **Практические задания**

**Задание 1.** Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

**Задание 2.** Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

### **Примерные темы докладов:**

1. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психологии здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.
2. Сравнительный анализ процесса психологического консультирования и психотерапии.
3. Особенности применения теоретических и практических знаний основ девиантологии в психологическом консультировании и психотерапии.
4. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психопатологии в психологическом консультировании и психотерапии.
5. Особенности применения теоретических и практических знаний основ аддиктологии в психологическом консультировании и психотерапии.
6. Особенности применения теоретических и практических знаний основ патохарактерологического типа девиантного поведения в психологическом консультировании и психотерапии.
7. Особенности применения результатов исследований психического здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

### **Примерные вопросы к зачету и экзамену по дисциплине**

1. Понятия психического и психологического здоровья.
2. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.
3. Критерии здоровья и методы его оценки.
4. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
5. Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.
6. Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
7. Здоровье в парадигме гуманистического направления психологии.
8. Психоаналитический подход к исследованию здоровья личности.
9. Классификации психологических защит в современной психологии. Защитные механизмы и здоровье личности.
10. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания.
11. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
12. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
13. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.

14. Профилактические программы по поддержанию профессионального здоровья.
15. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
16. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
17. Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
18. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
19. Личностные факторы психической устойчивости.
20. Психодинамические факторы психической устойчивости.
21. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
22. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
23. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
24. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
25. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
26. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
27. Биографический анализ суицидального риска.
28. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
29. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
30. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
31. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
32. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
33. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
34. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
35. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
36. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
37. Методика самовнушения по Куэ.
38. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
39. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
40. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
41. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
42. Алкоголизм  
психическая болезнь: этиология, патогенез и  
клинические проявления.
43. Наркомания как психическое заболевание.
44. Психологические факторы суицидального риска.
45. Виды суицидального поведения
46. Общая характеристика психогенных заболеваний и их влияние на здоровье.
47. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его  
психопрофилактика.
48. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
49. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
50. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
51. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания  
здоровья человека.

как

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

### **Критерии оценивания практического задания**

Выполнение практического задания предполагает анализ текстового материала (в качестве которого могут быть: часть консультативной сессии, ответы на проективные вопросы, самоотчеты участников тренинга и др.). При анализе учитывается: точность в выявлении основных задач исследования; представление значимости результатов исследования; выразительность изложения задач исследования; логичность изложения; сроки выполнения работы. Задание оценивается по шкале, представленной в п.5.2.

### **Критерии оценивания домашнего задания**

Выполнение домашнего задания предполагает анализ текстового материала (в качестве которого могут быть: часть консультативной сессии, ответы на проективные вопросы, самоотчеты участников тренинга и др.). При анализе учитывается: соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение материалом. Задание оценивается по шкале, представленной в п.5.2.

### **Критерии выставления оценки**

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен (очная форма обучения) и зачет (очно-заочная форма обучения), которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Экзамен должен в обязательном порядке заканчиваться подведением итогов, где качественную оценку своих знаний должен получить каждый обучаемый. Кроме того, в ходе подведения итогов студенты должны быть сориентированы на дальнейшее углубление знаний и расширение опыта, приобретенных в ходе изучения дисциплины.

#### *Шкала оценивания (для очно-заочной формы обучения):*

|                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтен<br>о       | 20-15       | магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности |
| не<br>зачтен<br>о | менее<br>15 | магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.                                                                     |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

| Баллы  | Оценивание по системе «зачтено / не зачтено» |
|--------|----------------------------------------------|
| 100-41 | зачтено                                      |
| 40-0   | не зачтено                                   |

### Шкала оценивания (для очной формы обучения) экзамена:

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30-20 | магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры                                                         |
| 19-13 | магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности |
| 12-6  | магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, ответ не структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности                                  |
| 5-0   | магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.                                                                     |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

| Оценка по 5-балльной системе | Оценка по 100-балльной системе |
|------------------------------|--------------------------------|
| 5    отлично                 | 81 – 100                       |
| 4    хорошо                  | 61 - 80                        |
| 3    удовлетворительно       | 41 - 60                        |
| 2    неудовлетворительно     | 0 - 40                         |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476272>
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/471373>

## **6.2. Дополнительная литература:**

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476895>
2. Кашапов, М. М. Психология конфликта : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 206 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471150>
3. Краснова, О.В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья : учеб. пособие для слушателей профессиональной переподготовки по специальности «Психологическая деятельность в учреждениях социальной сферы» / О. В. Краснова, И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. Под ред. О. В. Красновой. — Санкт-Петербург : КАРО, 2011. - 320 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045919>
4. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии [Текст] : учеб.пособие для вузов. - 9-е изд. - М.: Академия, 2015. - 384с.
5. Наркология [Электронный ресурс] / под ред. Н.Н. Иванца, И.П. Анохиной, М.А. Винниковой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. -944с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438886.html>
6. Патопсихология [Текст] : теория и практика : учебник для вузов / Левченко И.Ю.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 224с.
7. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону :Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/991809>
8. Психология безопасности : учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 276 с. — (Высшее образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468841>
9. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Профессиональная практика). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474139>
10. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473581>
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Academia, 2008. – 232 с.
12. Смолова, Л. В. Экологическая психология : учебник для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 882 с. — (Высшее образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471724>
13. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела. – М.: Изд-во Институт психотерапии, 2005. – 496 с.
14. Столороу, Р. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход [Электронный ресурс] / Р. Столороу, Б. Брандшафт, Д. Атвуд - М. : Когито-Центр, 2011. — 256с. — Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533293.html>

15. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 406 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469134>

16. Тополянский, В.Д. Психосоматические расстройства [Электронный ресурс] / В.Д. Тополянский, М.В. Струковская - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. –544с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970435830.html>

17. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья / Фролова Ю.Г. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/509369>

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» - информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Альманах Института коррекционной педагогики РАО - URL: <http://www.ikprao.ru>  
2. Бесплатная психологическая помощь - URL: [http://www.molnet.ru/mos/ru/health/n\\_78/o\\_19524](http://www.molnet.ru/mos/ru/health/n_78/o_19524)

3. Библиотека Гумер - гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>

4. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>

5. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>

6. Википедия - свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.

7. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>

8. Журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» - URL: <http://www.schoolpress.ru/jornal/issues/razvitie/index.php>

9. Журнал «Клиническая и медицинская психология» - URL: <http://www.medpsy.ru/climp/index/php>

10. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова - URL: <http://www.mediasphera.ru/neurol/neur-mn.htm>

11. Журнал «Психиатрия, психотерапия и клиническая психология» - URL: <http://www.recipe.by/izdaniya/periodika/pshiatrya>

12. Журнал для родителей особых детей «Седьмой лепесток» - URL: <http://www.lepestok7.ru/index.php>

13. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России - URL: <http://www.psi.mchs.gov.ru>

14. Информационная система «Особый ребенок» - URL: <http://webcenter.ru/~scdl/>

15. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>

16. Книги по психиатрии - URL: <http://www.koob.ru/psychiatry>

17. Медицинские книги / Психиатрия - URL: <http://www.webmedinfo.ru/library/psixiatriya>

18. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>

19. Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков (детская психиатрическая больница № 6) - URL: <http://www.modonovum.ru/bolnica/pb6.htm>

20. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>

21. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>

22. Поисковые системы - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/>
  23. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
  24. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
  25. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
  26. Психоложи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
  27. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
  28. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
  29. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
  30. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.
  31. Сайт «Детский церебральный паралич» - URL: <http://www.cpalsy.baikal.ru/cpalsy.html>
  32. Сайт «Дислексия» - URL: <http://www.dyslexia.ru/>
  33. Сайт «Индиго дети... и взрослые» - URL: <http://indigodeti.com/>
  34. Сайт Психологам.ru - URL: <http://www.psychologam.ru>
  35. Центр психологической помощи и консультирования — URL: <http://www.psicentrov.com/>
  36. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
  37. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
  38. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>
  39. Электронный журнал «Клиническая и специальная психология» - URL: [http://flogiston.ru/magazine/clin\\_psy](http://flogiston.ru/magazine/clin_psy)
- нормативно-правовые документы:**
1. Закон города Москвы от 7 октября 2009 года № 43 «О психологической помощи населению в городе Москве».
  2. Закон о психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании от 2 июля 1992 г. № 3185-I (в ред. Федеральных законов от 21.07.98 № 117-ФЗ, от 25.07.2002 № 116-ФЗ, от 10.01.2003 № 15-ФЗ, от 29.06.2004 № 58-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ, от 27.07.2010 № 203-ФЗ, от 07.02.2011 № 4-ФЗ, от 06.04.2011 № 67-ФЗ, от 21.11.2011 № 326-ФЗ).
  3. Комментарий к Закону РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании», ГК РФ и УК РФ (в части, касающейся лиц с психическими расстройствами) /Под общ. Ред. Т.Б. Дмитриевой. - М.: Спарк, 2002.
  4. Конвенция о правах ребенка (ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 № 1559-1).
  5. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 июля 1998 № 867 (с изменениями и дополнениями, утвержденными Постановлением Правительства России от 10 марта 2000 № 212) «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».
  6. Приказ МЗ РФ от 30 октября 1995 № 294 «О психиатрической и психотерапевтической помощи».
  7. Приказы Минздрава, регламентирующие работу клинических психологов:
    - от 13 февраля 1995 № 27 «О штатных нормативах учреждений, оказывающих психиатрическую помощь»;
    - от 5 мая 1999 № 154 «О совершенствовании медицинской помощи детям подросткового возраста».
  8. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

## **7. Методические указания по освоению дисциплины**

1. Методические рекомендации к практическим и лабораторным занятиям для направления подготовки 37.04.01 Психология, программа Психологическое консультирование / одобрена учебно-методическим советом МГОУ 09.07.2021, протокол №6.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам 37.04.01 Психология, программа Психологическое консультирование / одобрена учебно-методическим советом МГОУ 09.07.2021, протокол №6.

## **8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями