



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Базовой кафедры «Медицинской психологии» ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ
«Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека»**



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
И. А. Конопак
«18» марта 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ОД.2 «Психология здоровья»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Тип образовательной программы: академический бакалавриат

Направленность/профиль: Общий

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Согласовано:

УМК факультета психологии

Протокол № 5 от «13» марта 2019 г.

Рекомендовано кафедрой:

медицинской психологии

Протокол №10 от «13» марта 2019 г.

Председатель  И.А. Конопак

Зав. кафедрой  В.Ярославцева

Иркутск 2019 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП: | 3 |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины: | 3 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 5. Содержание дисциплины..... | 4 |
| 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины..... | 4 |
| 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами | 5 |
| 5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий | 5 |
| 6. Перечень практических занятий | 6 |
| 6.1. План самостоятельной работы студентов..... | 7 |
| 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | 8 |
| 7. Примерная тематика курсовых работ..... | 10 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:.. | 10 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:..... | 12 |
| 10. Образовательные технологии: | 14 |
| 11. Оценочные средства (ОС): | 14 |
| ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ..... | 18 |

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: овладение базовыми компетенциями в области психологии здоровья как важнейшего научно-практического направления профессиональной деятельности психолога.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать знания основных теорий и практик психологии здоровья.
2. Уметь подбирать и реализовывать формы и способы для коррекции и поддержания оптимальных условий психологического здоровья.
3. Стремиться к систематическому повышению квалификации как основе успешной профессиональной деятельности психолога.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

В соответствии со стандартом ВО данная дисциплина относится к вариативной части и является обязательной основной образовательной программы.

Она опирается на дисциплины: «Общая психология», «Современные концепции естествознания»

Служит опорой для дисциплин: «Теории личности в психологии»

Общая трудоемкость – 2 зачетных единицы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК-12 - способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества;

ПК-14 - способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

терминологический аппарат; базовые теории психологии здоровья; основные понятия психологического здоровья; этапы психологического консультирования; правила проведения и требования к специалисту, работающему в данной области;

Уметь:

- разрабатывать индивидуально ориентированные оздоровительные программы с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека

- корректно использовать терминологический аппарат; устанавливать и соотносить теорию с практикой; выделять и ставить проблему, определять пути ее решения; проследить связи и закономерности в изучаемом вопросе;

- применять знания практической психологии к практике обучения и воспитания.

Владеть:

- сущностью и системой знаний основополагающих теорий и концепций; научным стилем изложения материала; способами решения практических задач; сравнением и сопоставлением при анализе связи теории и практики, профессиональной заинтересованностью в изучаемой дисциплине;

- навыками составления индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Семестры | | | |
|--|-------------------------------|----------|---------|--|--|
| | | 7 | | | |
| Аудиторные занятия (всего) | 10/0,2 | 10/0,2 | | | |
| В том числе: | | | | | |
| Лекции | 4/0,1 | 4/0,1 | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 6/0,1 | 6/0,1 | | | |
| Семинары (С) | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 58/1,6 | 58/1,6 | | | |
| В том числе: | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | | | | | |
| Расчетно-графические работы | | | | | |
| Реферат (при наличии) | 30/0,9 | 30/0,9 | | | |
| <i>Другие виды самостоятельной работы:</i> | | | | | |
| Контрольная работа | 28/0,7 | 28/0,7 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | | | | |
| Контактная работа | 10/0,2 | 10/0,2 | | | |
| Общая трудоемкость | часы зачетные единицы | 72 2 | 72 2 | | |

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины.

5.1.1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

5.1.1.1. Естественнонаучные и гуманитарные подходы к проблеме здоровья (Б. С. Братусь, В. Я. Дорфман, Е. Р. Калитеевская, Ю. М. Орлов, Д. А. Леонтьев и др.). Ценности и смысло-жизненные ориентации, духовные и нравственные измерения человека как детерминанты его благополучного развития. Общее здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье.

5.1.1.2. Первичных валеоустановки как особые внутриличностные структуры, отвечающие за поддержание здоровья индивида, как интегральные образования, объединяющие когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психики, которые определяют индивидуальную феноменологию здоровья и здорового образа жизни.

5.1.1.3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии - фактор постижения здоровья как философской категории и обобщенной характеристики человеческого бытия, а также сложного, многообразного феномена культуры.

5.1.2. Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности

5.1.2.1. Методы развития, укрепления и совершенствования здоровья. Понятие «внутренняя картина здоровья». Технологии развития психологии здоровья человека, навыков здорового образа жизни.

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин | № № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин | | | | |
|-------|---|---|----------|----------|----------|--|
| | | | | | | |
| 1. | Теория личности | 5.1.1.1. | 5.1.1.2. | 5.1.1.3. | 5.1.2.1. | |

5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела | Наименование темы | Виды занятий в часах | | | | | |
|-------|--|---|----------------------|---------------|--------|-----------|-----|-------|
| | | | Лекц. | Практ. Занят. | Семина | Лаб. зан. | СРС | Всего |
| 1 | Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования | 1. Естественнонаучные и гуманитарные подходы к проблеме психического здоровья личности. | 1 | | | | 14 | 15 |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|----|----|
| | | 2. Первичные валеоустановки как особые внутриличностные структуры, отвечающие за поддержание здоровья индивида, как интегральные образования, объединяющие когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психики, которые определяют индивидуальную феноменологию здоровья и здорового образа жизни. | 1 | 2 | | | 15 | 18 |
| | | 3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии. | 1 | 2 | | | 15 | 18 |
| | Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности | 1. Методы диагностики, коррекции и психотерапии. Понятие «внутренняя картина здоровья». Обучение здоровью. | 1 | 2 | | | 14 | 17 |

6. Перечень практических занятий

| № п / п | № раздела и темы дисциплины | Наименование практических занятий | Трудоемкость (часы) | Оценочные средства | Формируемые компетенции |
|---------|--|---|---------------------|---------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования | 1. Внешние и внутренние детерминанты здоровья 2. Методы психотерапевтического воздействия при психологическом консультировании в рамках изучения данной дисциплины | 2 | Реферат Конспект | ОК-9 ПК-12 ПК-14 |
| | | 3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии. | 2 | Реферат Конспект | ОК-9 ПК-12 ПК-14 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|------------------------|
| 2 | Методы психокоррекции и психодиагностики в укреплении и развитии здоровой личности | 1. Многоуровневая психологическая диагностика и психокоррекция в рамках «Психологии здоровья» | 2 | Конспект Текущий контроль Практические задания: «Пакет методов психодиагностики» | ОК-9 ПК-12 ПК-14 |
|---|--|---|---|---|------------------------|

6.1. План самостоятельной работы студентов

| № не д. | Тема | Вид самостоятельной работы | Задание | Рекомендуемая литература | Количество часов |
|---------|---|----------------------------|--|---|------------------|
| 1. | Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования | Конспект | Античный подход к психологическому здоровью и основные его представители | Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. | 14 |
| 2. | Первичные валеоустановки как особые внутриличностные структуры, отвечающие за поддержание здоровья индивида, как интегральные образования, объединяющие когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психики, которые определяют индивидуальную феноменологию здоровья и здорового образа жизни. | Реферат | Саморегуляция как фактор психологического здоровья | Залевский Г. В. Введение в клиническую психологию: учеб. пособие для студ. Вузов. - М.: Академия, 2012. – 208 с. | 15 |
| 3. | Социокультурные | Реферат | Внутренняя | Залевский Г. В. | 14 |

| | | | | | |
|----|---|----------|--|---|----|
| | предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии. | | картина болезни: основные подходы, компоненты ВКБ и их характеристики Обучение здоровью | Введение в клиническую психологию: учеб. пособие для студ. Вузов. - М.: Академия, 2012. – 208 с. | |
| 4. | Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности | Конспект | Методы коррекции и психотерапии.. | Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. | 15 |

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Правила написания конспекта. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника. Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Необходимо выделить самое важное.

В данном случае используется тематический конспект. Суть его – в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон.

Техника составления конспекта:

1. Предварительно просмотрите материал. При беглом знакомстве с литературой вы сумеете выбрать подходящую разновидность конспектирования.
2. Снова прочтите текст и тщательно проанализируете его. Такая работа с материалом даст вам возможность отделить главное от второстепенного,

3. Обозначьте основные мысли текста, они называются тезисами; дословную выдержку из текста всегда заключайте в скобки и помечайте ссылкой на источник и автора.

Правила написания реферата. Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом 7.1 - 84. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания».

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения. Реферат состоит из введения, основного текста, заключения и списка литературы. Реферат при необходимости может содержать приложение. Каждая из частей начинается с новой страницы.

Этапы работы над рефератом:

- формулирование темы;
- составление библиографии;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана реферата;
- написание реферата.

Структура и правила оформления реферата:

- введение (раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы);
- основная часть (в данном разделе должна быть раскрыта тема, т.е. представлен краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов);
- заключение (раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привести в анализ описываемых явлений);
- список литературы (текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Правила составления пакета психодиагностических методик. В пакет должны входить:

- метод беседы (используется для установления контакта, настройки на сотрудничество, создания положительной мотивации на обследование и усиление ее, получения диагностической информации от испытуемого, снижения уровня тревожности и оказания психологической помощи);
- тестирование и анкетирование должно соответствовать заданной теме и содержать стандартизированные методы исследования;

- вместо беседы может быть использовано диагностическое интервью (при неуправляемом диагностическом интервью инициатива на стороне клиента).

Структура диагностического интервью:

1. этап. Введение, цель которого настройка клиента на сотрудничество установление контакта.
2. этап. Свободные неуправляемые высказывания клиента (он рассказывает то, что хочет, без вопросов психодиагноста).
3. этап. Психодиагност задает общие вопросы.
4. этап. Диагностическое интервью (психодиагност задает подготовленные вопросы).
5. этап. Заключительные слова психодиагноста, попытка ослабить возникшее напряжение и выражение признательности за ответы испытуемого.

7. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

А) основная литература:

1. Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. ISBN 978-5-9624-1187-3.
2. Залевский Г. В. Введение в клиническую психологию: учеб. пособие для студ. вузов / Г. В. Залевский. - М.: Академия, 2012. – 208 с. ISBN 978-5-7695-8452-7.

Б) дополнительная литература:

1. Капустин С.А. Экзистенциальный критерий нормальности и аномальности личности в классических направлениях психологии и психотерапии /С. А. Капустин. - М.: Когито-Центр, 2013. - 100 с. ISBN 978-5-89353-399-6.
2. Клиническая психология: учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии : в 4 т. / Моск. гор. психолого- пед. ун-т, ред. А. Б. оломогорова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013 - ISBN 978-5-4468-0182-4

| № | Наименование журналов: | период. | 2011г. | 2012г. | 2013г. | 2014г. | 2015г. | 2016г. | 2017г. | ИТОГО: |
|---|--------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | Вестник МГУ Сер. 14 Психология | 2 | 4 | 4 | --- | --- | --- | --- | --- | 8 |
| 2 | Вопросы психологии | 3 | 10 | 12 | 15 | 12 | 6 | 6 | 3 | 64 |
| 3 | Журнал практического психолога | 3 | --- | 6 | 3 | --- | --- | --- | --- | 9 |
| 4 | Консультативная психология и | 2 | 4 | 2 | --- | --- | --- | --- | --- | 6 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| | психотерапия | | | | | | | | | |
| 5 | Психологическая диагностика | 2 | 4 | 2 | 2 | --- | --- | --- | --- | 8 |
| 6 | Психологическая наука и образование | 2 | 4 | 8 | 4 | 4 | 2 | --- | --- | 22 |
| 7 | Психологический журнал | 3 | 6 | 12 | 12 | 12 | 6 | 6 | 3 | 57 |
| 8 | Психология в вузе | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | --- | --- | 27 |
| 9 | Российский психологический журнал | 2 | 4 | 2 | --- | --- | --- | --- | --- | 6 |
| 10 | Сибирский психологический журнал | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 24 |

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ЖУРНАЛОВ, ДОСТУПНЫХ НА ПЛАТФОРМЕ E-LIBRARY

| № п/п | Наименование журнала | Периодичность выпусков в год | | | | | | | Итого (экз.) |
|-------|--|------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|
| | | 2011г. | 2012г. | 2013г. | 2014г. | 2015г. | 2016г. | 2017г. | |
| 1. | Вестник Московского университета. Серия 14: Психология | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| 2. | Психологический журнал | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |

**ПЕРЕЧЕНЬ СПРАВОЧНЫХ ИЗДАНИЙ, СЛОВАРЕЙ,
СПРАВОЧНО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

Психологическое консультирование : справ. практ. психолога / сост. С. Л. Соловьева. – М. : АСТ : Полиграфиздат ; СПб. : Сова, 2010. – 640 с. 1 экз.

Труды ученых, преподавателей, научных сотрудников ИГУ. 1995–2007 гг. В 5 т. Т. 4 : Исторический факультет. Факультет психологии. Факультет филологии и журналистики. Факультет сервиса и рекламы : библиогр. указ. / Иркут. гос. ун-т, Науч. б-ка ; сост. Г. Ф. Ямщикова [и др.] ; ред.: Р. В. Подгайченко, И. П. Белоус, Г. Ф. Ямщикова. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2011. – 325 с. 5 экз.

в) Программное обеспечение:

| № | Наименование программы | Условия использования |
|-----|---|--|
| 1. | Office 365 профессиональный плюс для учащихся | Номер заказа: 36dde53d-7cdb-4cad-a87f-29b2a19c463e. |
| 2. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499. | Форус Контракт №04-114-16 от 14ноября 2016г KES. Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц.№1В08161103014721370444. |
| 3. | Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level | Номер Лицензии Microsoft 43364238. |
| 4. | WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc. | Сублицензионный договор 501 от 03.03.17 Форус. Счет № ФРЗ-0003368 от 03 марта 2017г. |
| 5. | Гарант-Максимум аэро, объединенный с Конструктором правовых документов (коммерч.) Стандартная сетевая версия. | Договор об оказании информационных услуг №90 от 31.01.17 на 20 рабочих мест. |
| 6. | 2GIS 3.16. | Условия использования по ссылке: http://law.2gis.ru/licensing-agreement/ |
| 7. | 7zip 16.04 | Условия использования по ссылке: http://7-zip.org/license.txt |
| 8. | Adobe Reader DC 2015.020 | Условия использования по ссылке: http://www.images.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenses-terms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf |
| 9. | Foxit PDF Reader 8.0 | Условия использования по ссылке: https://www.foxitsoftware.com/products/pdf-reader/eula.html |
| 10. | GIMP 2.8.18 | Условия использования по ссылке: https://www.gimp.org/about/COPYING |

| | | |
|-----|-------------------------|---|
| 11. | Google Chrome 54.0.2840 | Условия использования по ссылке: https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html |
| 12. | IrfanView 4.42 | Условия использования по ссылке: http://www.irfanview.com/eula.htm |
| 13. | Java 8 | Условия использования по ссылке: https://www.oracle.com/legal/terms.html |
| 14. | Mozilla Firefox 50.0 | Условия использования по ссылке: https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/ |
| 15. | OpenOffice 4.1.3 | Условия использования по ссылке: https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html |
| 16. | Opera 41 | Условия использования по ссылке: http://www.opera.com/ru/terms |
| 17. | PDF24Creator 8.0.2 df | Условия использования по ссылке: https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.p |
| 18. | АРМ Читатель ИРБИС64 | Лицензия №670/1 от 16 дек 2015г |

г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

| № | Перечень |
|----|---|
| 1 | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: http://elibrary.ru/ . |
| 2 | http://ellib.library.isu.ru Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» http://e.lanbook.com/ ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика» |
| 3 | https://isu.bibliotech.ru/ ЭБС ЭЧЗ «Библиотех» |
| 4 | http://rucont.ru/ ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» электронные версии печатных изданий раздел «Психология» |
| 5 | http://ibooks.ru электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру» |
| 6 | http://diss.rsl.ru/ Электронная библиотека диссертаций РГБ |
| 7 | http://psychology.net.ru/ – сайт «Мир психологии» |
| 8 | http://azps.ru – (А.Я. Психология) |
| 9 | http://psychology.ru/ – сайт, посвященный общим вопросам психологии |
| 10 | Федеральный образовательный портал: http://www.edu.ru/ . |
| 11 | Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: http://azps.ru |
| 12 | Сборник электронных курсов по психологии: http://www.ido.edu.ru/psychology/ |
| 13 | Электронная библиотека портала Auditorium.ru: http://www.auditorium.ru . |
| 14 | http://www.koob.ru – электронная библиотека психологической литературы |
| 15 | Поисковые системы: Yandex, Google и др. |

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| | | |
|---|--|--|
| Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа. | Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 69 посадочных мест; доской настенной магнитно-меловой, - <i>Техническими средствами обучения</i> , служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Психология здоровья»: - стационарный ПК Intel S775 Pentium D 925 – 1 шт. - проектор Epson EB-X10- 1 шт., - экран Digis – 1 шт., - колонки Sven – 1 пара. - <i>Учебно-наглядными пособиями</i> : Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме | Номер Лицензии Microsoft 43364238 Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (350 лицензий) |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>программы дисциплины «Психология здоровья».</p> <p>- Программным обеспечением: Офисный пакет Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Психология здоровья», MicrosoftPowerPoint).</p> | |
| <p>Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.</p> | <p>Аудитория оборудована:</p> <p>- Специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, доской настенной магнитно-меловой;</p> <p>- Техническими средствами: ПК Celeron-D320 – 12 шт, ПК Intel S775 Pentium D 925 -8 шт, ПК AMD FX 4170 4,8ГГц), 2 системных блока:</p> <p>- СБ Intel Core i5 3000 МГц, 4 Гб, 500 Гб-1шт., СБ Intel S775 Pentium D 925 – 1шт. с неограниченным доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации</p> <p>1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ.</p> <p>- Программным обеспечением: Офисный пакет приложений Microsoft Office.</p> | |
| <p>Специальные помещения: Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> | <p>Аудитория оборудована:</p> <p>- Специализированной учебной мебелью на 69 посадочных мест; доской настенной магнитно-меловой,</p> <p>- Техническими средствами обучения:</p> <p>- стационарный ПК Intel S775 Pentium D 925 – 1 шт. - проектор Epson EB-X10- 1 шт., - экран Digis – 1 шт., - колонки Sven – 1 пара.</p> <p>- Программным обеспечением: Офисный пакет Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Психология здоровья», MicrosoftPowerPoint).</p> | |

10. Образовательные технологии:

Учебный фильм «Тело, душа, сознание»; диагностические материалы («комплексы» и «пакеты» методов и диагностических методик); психокоррекционные программы, занятия, тренинги; комплекты ситуаций и задач; темы и программы мастер-классов, творческих встреч с практическими специалистами-профессионалами.

11.Оценочные средства (ОС):

11.1. Оценочные средства для входного контроля представлены темами дискуссий и творческих эссе:

1. Физическое и психическое здоровье.
2. Эссе на тему: «Здоровье — это еще не все, но все без здоровья — ничто» (Сократ).
3. Семейное здоровье и сексуальное здоровье.
4. Национальное здоровье.

11.2. Оценочные средства для текущего контроля: рефераты, комплект практических заданий, ситуации и задачи, направленные на выявление формирования следующих компетенций:

ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК-12 - способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества;

ПК-14 - способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

11.2.1. Темы рефератов:

1. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.
2. Здоровое общество – необходимое условие здоровья индивидов.
3. Картина мира и образ человека в мировоззрении Нового времени.
4. Экзистенциальное отношение к личности в современной психотерапии.
5. Гуманистическая модель здоровой личности. Ее характеристики.
6. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г.Олпорта.
7. Здоровье как определенный уровень развития.
8. Самоактуализирующиеся личности.
9. Психически здоровое общество”, по Маслоу.
10. Трансперсональное измерение здоровья.
11. Творчество: здоровье или болезнь?

11.2.2. Комплекс практических занятий:

1. «Пакет методов психодиагностики личности, необходимый для проведения индивидуального психоконсультирования в рамках психологии здоровья».
2. «Пакет» рекомендаций, направленных на оказание психологической помощи психологического здоровья детям, подросткам, семьям и др.
3. «Разработка коррекционных мероприятий для разных аспектов психологического здоровья».

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме зачета).

Примерный список вопросов текущего контроля

1. Дайте характеристику основным этапам развития и современному состоянию психологии здоровья
2. Покажите взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами.
3. Раскройте суть основных подходов к определению здоровья
4. Раскройте суть и взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
5. Охарактеризуйте сущность понятия физическое здоровье.
6. Раскройте суть понятия «адаптационные резервы организма»
7. Суть метода самооценки физического здоровья.
8. Дайте характеристику понятия «психологическая устойчивость личности».
9. Покажите какой вклад вносят психологический тип и акцентуации в общее психическое здоровье личности.
10. Изложите основные методологические подходы к социологическому изучению здоровья.

Примерный список вопросов к зачету по курсу «Психология здоровья»

1. Понятие “здоровье” как социальное представление, охватывающее его психологическую и социальную проблему.
2. Психологические концепции здоровья (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.).
3. Нормоцентрический подход к здоровью. Его суть.
4. Феноменологический подход: здоровья и болезни как фундаментальные аспекты или вариации индивидуального, неповторимого “способа бытия-в-мире”.
5. Холистический подход. Основные его представители.

6. Кросс-культурный подход: здоровье как социокультурная переменная. Его основная суть.
7. Аксиологический подход: здоровье как универсальная человеческая ценность.
8. Роль психологических факторов в сохранении, укреплении и развитии здоровья.
9. Внутренняя картина здоровья.
10. Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности.
11. Метод активного слушания: определение, суть, проведение.
12. Основные приемы активного выслушивания.
13. Полноценно функционирующий человек, по К.Роджерсу.
14. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу.
15. Болезнь и ее значение: проблема интерпретации.
16. Национальные образы здоровья и болезни (анализ представлений о здоровье и болезни в древнерусской культуре).
17. Модель здоровой личности: ее структурные и динамические характеристики.
18. “Зерно здоровья”. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики.
19. В чем суть метода самооценки физического здоровья.
20. Дайте характеристику понятия «психологическая устойчивость личности».
21. .Что такое психологическая устойчивость личности?
22. Охарактеризуйте группы психологических зависимостей, которые
23. могут возникнуть при сниженной психологической устойчивости.
24. Раскройте сущность понятия «здоровый образ жизни».
25. Охарактеризуйте основные составляющие и принципы ЗОЖ.
26. Покажите роль питания, двигательной активности и закаливания в сохранении и укреплении здоровья.
27. Охарактеризуйте виды психической саморегуляции.

Программа рассмотрена на заседании базовой кафедры «Медицинской психологии» ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ «Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека»
Протокол № от «13» марта 2019 г.

Зав. кафедрой



проф. И.В. Ярославцева

Разработчик:

Профессор базовой кафедры медицинской психологии ФГБОУ ВО «ИГУ»
и ФГБНУ «Научный центр проблем здоровья

семьи и репродукции человека»



И.В. Ярославцева

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

12. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

| Дата | Внесенные обновления | Подпись автора | Подпись зав. кафедрой |
|------|----------------------|----------------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |