

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Самарский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра общей психологии и социальной работы

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебно-  
методической работе и связям  
с общественностью  
профессор Т.А. Федорина

« 30 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ЦКМС  
Первый проректор - проректор по  
учебно-воспитательной  
и социальной работе  
профессор Ю.В. Шукин

« 30 » 08 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Шифр дисциплины Б1. Б23

Рекомендуется по направлению подготовки

39.03.02 Социальная работа

Уровень высшего образования Бакалавриат

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Факультет медицинской психологии

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета медицинской  
психологии  
доцент  
Е.В. Захарова

« 30 » 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической  
комиссии по специальности  
профессор  
О.С. Ковшова

« 30 » 08 2016 г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании ка-  
федры (протокол № 1, « 30 »  
08 2016)  
Заведующий кафедрой  
доцент Е.В. Захарова

« 30 » 08 2016 г.

Самара 2016

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 8 от 12 января 2016 г.

**Составитель:**

Старший преподаватель кафедры общей психологии социальной работы СамГМУ Е.Г. Фильштинская

**Рецензенты:**

Доцент кафедры теории и технологии социальной работы Самарского университета, к.пед.н., магистр клинической психологии А.Ш. Галимова.

Заведующая кафедрой теории и технологии социальной работы Самарского государственного университета, д.п.н., профессор Куриленко Л.В.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

**Цель** освоения учебной дисциплины «Психология здоровья» - способствовать формированию у студентов представлений о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

При этом **задачами** дисциплины являются:

1. Способствовать усвоению основных понятий психологии здоровья.
2. Обеспечить тесную взаимосвязь теоретического и практического разделов психологии здоровья.
3. Обеспечить практическое ознакомление студентов с основными методами психологической диагностики факторов психологического порядка, приводящих к нарушению здоровья.
4. Способствовать формированию умений и навыков проведения психологической профилактики и коррекции нарушений психологического здоровья.
5. Способствовать повышению уровня компетентности студентов в вопросах, находящихся в ведении смежных специалистов.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**: способности к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания» (**ОПК-8**)

В результате изучения дисциплины студент должен:

**а) знать:**

- содержание понятий «здоровье», «болезнь», «психология здоровья»;
- психологические факторы здоровья;
- критерии психического, социального, физического здоровья;
- понятие «психологической устойчивости» и ее роль в сохранении здоровья;
- связь акцентуации личности и психического здоровья;
- факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью;
- понятие социальных и стигматизирующих заболеваний;
- виды психической саморегуляции и ее роли в сохранении здоровья;
- возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка;
- факторы, влияющие на психическое здоровье студентов;
- понятие профессионального здоровья и психологическое обеспечение профессионального здоровья;
- феномен «эмоционального выгорания» и его причины, личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания;

- признаки психического старения и его профилактика.

**б) уметь:**

- собирать жизненный анамнез и анализировать факторы, влияющие на сохранение психического, социального и физического здоровья;

- разрабатывать стратегии психологического обследования и отбора необходимых для этого методик;

- самостоятельно проводить психологическое исследование факторов, оказывающих влияние на психологическое здоровье;

- разрабатывать стратегии коррекции и профилактики нарушений психического, социального и физического здоровья.

**в) владеть:**

- методами психологического исследования психического и социального здоровья;

- методами предупреждения развития нарушений психического, социального и физического здоровья;

- методами психологической коррекции факторов нарушения психического, социального и физического здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Психология здоровья» входит в перечень дисциплин базовой части и основывается на знаниях и представлениях студентов, полученных в результате освоения следующих дисциплин: «Психология», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология социальной работы». Данная дисциплина в сочетании с другими базовыми дисциплинами является основой практического блока дисциплины «Конфликтологии в социальной работе».

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	34	34
В том числе:	-	-
Лекции	16	16
Практические занятия (ПЗ)	18	18
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	38	38
В том числе:	-	-
Реферат	-	-

Подготовка к занятиям		38	38
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зачет	зачет
Общая трудоемкость	час	72	72
	зач. ед.	2	2

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием количества часов и видов занятий:

##### 4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды компетенций
1	2	3	4
1.	Психология здоровья	История становления и современное состояние. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Критерии психического и социального здоровья	ОПК-8
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Понятие гармонии личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.	ОПК-8
		Психическая саморегуляция и здоровье. Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальные изменения и здоровье общества.	

3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания.	<p>Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.</p> <p>Психологические факторы рискованного поведения.</p> <p>Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. Сексуальность и СПИД.</p> <p>Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Созависимость.</p>	ОПК-8
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	<p>Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.</p> <p>Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности.</p> <p>Безопасность труда. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация.</p> <p>Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности.</p> <p>Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.</p>	ОПК-8

#### 4.2. Разделы дисциплин и трудоемкость по видам учебных занятий занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы					Всего часов
		Лекц., час	Практ. зан., час	Сем.	Лаб. зан.	СРС, час	
1.	Психология здоровья	4	2	-	-	8	14
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	4	4	-	-	10	18

3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания	4	6	-	-	10	20
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	4	6	-	-	10	20
Всего часов		16	18	-	-	38	72

## 5. Тематический план лекций

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика лекций	Трудоемкость (час.)
1.	Психология здоровья	<b>Лекция 1.</b> Психология здоровья: предмет, задачи, история развития, межпредметные связи.	2
		<b>Лекция 2.</b> Понятие здоровья и болезни. Психологические факторы здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	2
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	<b>Лекция 3.</b> Физическое здоровье и его факторы. Адаптационные резервы организма. Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье как гармония отношений личности.	2
		<b>Лекция 4.</b> Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психическая саморегуляция и здоровье. Психологические типы как формы психического здоровья.	2
3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания	<b>Лекция 5.</b> Отношение к здоровью. Психологические факторы рискованного поведения.	2
		<b>Лекция 6.</b> Психологическая зависимость. Созависимость. Психологические основы первичной профилактики зависимостей.	2
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	<b>Лекция 7.</b> Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ранняя профилактика психического здоровья студентов.	2
		<b>Лекция 8.</b> Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	2

**Итого:**

16

**6. Тематический план практических занятий (семинаров)**

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Формы контроля		Трудоемкость (час.)
			текущего	рубежного	
1.	Психология здоровья	<b>Практическое занятие 1.</b> Психология здоровья: предмет, задачи, история развития, межпредметные связи. Понятие здоровья и болезни. Психологические факторы здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	Тестовый контроль	Тестовый контроль	2
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	<b>Практическое занятие 2.</b> Физическое здоровье и его факторы. Адаптационные резервы организма. Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье как гармония отношений личности.	Тестовый контроль	Тестовый контроль	2
		<b>Практическое занятие 3.</b> Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психическая саморегуляция и здоровье. Психологические типы как формы психического здоровья.			2
3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания	<b>Практическое занятие 4.</b> Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.	Тестовый контроль	Тестовый контроль	2
		<b>Практическое занятие 5.</b> Психологические факторы рискованного поведения. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИД.			2
		<b>Практическое занятие 6.</b> Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Созависимость.			2
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	<b>Практическое занятие 7.</b> Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Профилактика психического здоровья студентов.	Тестовый контроль	Тестовый контроль	2
		<b>Практическое занятие 8.</b> Проблема профессионального здоровья. Профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности.			2
		<b>Практическое занятие 9.</b> Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности.			2
<b>Итого:</b>					18

## 7. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

## 8. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося

### 8.1. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость (час)
1.	Психология здоровья	<b>Практическое занятие 1.</b> Подготовка к рубежному тестовому контролю.	8
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	<b>Практическое занятие 2.</b> Подготовка домашнего задания.	5
		<b>Практическое занятие 3.</b> Подготовка к рубежному тестовому контролю.	5
3.	Отношение к здоровью. Социальные и стигматизирующие заболевания	<b>Практическое занятие 4.</b> Подготовка домашнего задания.	3
		<b>Практическое занятие 5.</b> Подготовка домашнего задания.	3
		<b>Практическое занятие 6.</b> Подготовка к рубежному тестовому контролю.	4
4.	Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья	<b>Практическое занятие 7.</b> Подготовка домашнего задания.	3
		<b>Практическое занятие 8.</b> Подготовка домашнего задания.	3
		<b>Практическое занятие 9.</b> Подготовка к зачету.	4
Итого:			38

### 8.2. Тематика курсовых проектов (работ) и/или реферативных работ Не предусмотрены

### 8.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Данный раздел рабочей программы разрабатывается в качестве самостоятельного документа «Методические рекомендации для студента» в составе УМКД.

## 9. Ресурсное обеспечение

### 9.1 Основная литература

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	7	8

1	Психология здоровья: Учебник	Под ред. Г.С. Никифорова.	СПб: Изд-во СПб ун-та, 2012.	25	1
---	------------------------------	---------------------------	------------------------------------	----	---

### 9.2 Дополнительная литература

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	Введение в психологию здоровья: Учебное пособие.	Ананьев В. А.	СПб., 2006.	1	-
2	Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие.	Васильева О. С, Филатов Ф. Р.	М., 2010.	1	-
3	Социальная психология здоровья.	Гурвич И. Н.	СПб., 2009.	1	-
4	Психологические факторы здоровья	Ходырева Я. В.	Актуальные проблемы практической психологии. — СПб., 2007.	-	1

### 9.3 Программное обеспечение

Операционная система Windows и пакет Microsoft Office, электронная версия рабочей программы и УМК дисциплины.

### 9.4 Ресурсы информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

Яндекс, Google, Rambler

Интернет-ресурсы:

Библиотека статей Elibrary // <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам // <http://window.edu.ru/library>

## 9.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный класс с партами и доской, ноутбук с операционной системой Windows и пакетом Microsoft Office.

## 10. Использование инновационных (активных и интерактивных) методов обучения

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 5,9 % от объема аудиторных занятий

№	Наименование раздела	Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий	Трудоемкость (час.)
1	<b>Раздел 4. Практическое занятие 7.</b> Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Профилактика психического здоровья студентов.	Отработка студентами навыков проведения тренинга релаксации	1,0
2	<b>Раздел 4. Практическое занятие 8.</b> Проблема профессионального здоровья. Профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности.	Отработка студентами навыков проведения тренинга релаксации	1,0

## 11. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации: примеры оценочных средств для промежуточной аттестации, процедуры и критерии оценивания

Фонд оценочных средств разрабатывается в форме самостоятельного документа (в составе УМКД).

### Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация - форма контроля успеваемости обучающихся, проводимая университетом в целях оценивания качества освоения образовательных программ обучающимися. Зачет - форма промежуточной аттестации, направленная на проверку успешного усвоения студентом учебного материала лекционных курсов, практических и семинарских занятий. Зачеты студентам по изучаемым дисциплинам выставляются преподавателем, проводившим практические занятия группы на последнем занятии по результатам работы в семестре. Студенту, выполнившему все виды учебной работы в семестре, предусмотренные программой дисциплины, и успешно прошедшему все виды текущего и рубежного контроля успеваемости проставляется отметка «зачтено», в противном случае студенту ставится отметка «не зачтено». Зачетные ведомости закрываются на последней неделе теоретического обучения. Студенту, своевременно не получившему зачеты по болезни или другим уважительным причинам, подтвержденным документально, распоряжением декана факультета сроки получения зачетов и экзаменационная сессия могут быть продлены.

## **12. Методическое обеспечение дисциплины**

Методическое обеспечение дисциплины разрабатываются в форме отдельного комплекта документов «Методические рекомендации к лекциям», «Методические рекомендации к практическим занятиям», «Фонд оценочных средств», «Методические рекомендации для студента» (в составе УМКД).

## Примеры оценочных средств текущего контроля успеваемости

### Тестовый контроль (раздел 1)

#### 1. Дайте определение

Здоровье - \_\_\_\_\_

*Эталон ответа: это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.*

#### 2. Вставьте пропущенные слова

Психология здоровья представляет собой междисциплинарную область психологических знаний о \_\_\_\_\_ заболеваний; факторах, благоприятных для здоровья, и \_\_\_\_\_ развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути человека

*Эталон ответа: причинах, условиях*

#### 3. Дайте определение

Психогигиена – это \_\_\_\_\_

*Эталон ответа: наука об обеспечении и сохранении психического здоровья*

4. Перечислите три основные группы психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью: \_\_\_\_\_

*Эталон ответа: независимые, передающие и мотиваторы.*

#### 5. Соедините правильно

А. Медицинская модель здоровья.	1. Здоровье - необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни и т.д.
Б. Биомедицинская модель здоровья.	2. В понятие здоровья включаются биологические и социальные признаки, но социальным придается приоритетное значение.
В. Биосоциальная модель здоровья.	3. Здоровьем считают отсутствие болезней, их симптомов.
Г. Ценностно-социальная модель здоровья.	4. Здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья.

*Эталон ответа: А3, Б4, В2, Г1*

## Примеры оценочных средств рубежного контроля успеваемости

## ***Тестовый контроль (раздел 2)***

1. Перечислите основные факторы физического развития человека:

- а)
- б)
- в)
- г)

*Эталон ответа: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма.*

2. Внешнее проявление уровня физической активности: уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека – это...

- а) физическое развитие
- б) спортивная подготовка
- в) физическая подготовленность
- г) физическая сила

*Эталон ответа: в*

3. Интегрированность личности - это ее ...

- а) гармоничность
- б) целостность \*
- в) адаптированность
- г) структурированность

*Эталон ответа: б*

4. К составляющим психологической устойчивости относят...

- а)
- б)
- в)

*Эталон ответа: способность к личностному росту; относительную стабильность эмоционального тона; развитую волевую регуляцию.*

5. Способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого, это ...

- а) уравновешенность
- б) сопротивляемость
- в) стабильность
- г) уверенность

*Эталон ответа: а*

***Критерии оценки результатов тестового контроля***

Тестовое задание оценивается по 100-бальной системе:

Отлично – более 86 баллов;

Хорошо – от 76 до 85 баллов;

Удовлетворительно – от 61 до 75 баллов;

Неудовлетворительно – менее 61 балла.

