

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«С.1.В.ОД.7 Психология здоровья»*

Уровень высшего образования

**СПЕЦИАЛИТЕТ**

**Специальность**

*37.05.02 Психология служебной деятельности*

(код и наименование специальности)

*Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Психолог*

Форма обучения

*Очная*

Оренбург, 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности  
наименование кафедры

протокол № 6 от "22" 01 2016г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности  
наименование кафедры Л.В. Зубова  
подпись расшифровка подписи

Исполнители:

доцент кафедра ОП и ПЛ  
должность подпись расшифровка подписи Аптикиева Л.Р.

должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности  
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

Н.Н. Грицай  
личная подпись расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

Алексей Вал Иванович  
личная подпись расшифровка подписи

№ регистрации 58429

### 1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов представлений об основах сохранения, восстановления и совершенствования психологического здоровья человека.

#### Задачи:

- ознакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья;
- показать взаимосвязь психологии здоровья с другими науками – физиология, эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.;
- познакомить слушателей с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья.
- определить значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие заболеваний, а также их профилактики;
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

### 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *С.1.Б.15 Общая психология, С.1.Б.28 Клиническая психология*

Постреквизиты дисциплины: *С.1.Б.46.2 Экспертиза личности в судебно-следственной практике*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b> ... основные категории психологии здоровья и ее задачи; ... основные особенности физического, психического и социального здоровья человека; ... современные представления о факторах психического здоровья; ... различные точки зрения на модель здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни и содержание их компонентов; ... подходы и методы укрепления и развития здоровья; ... значение деятельности психолога на повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей человека в системе охраны здоровья; ... систему категорий и методов необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики.</p> <p><b>Уметь:</b> ... выявлять и анализировать факторы риска для здоровья человека; ... проводить диагностику показателей психологического здоровья; ... осуществлять психологические мероприятия по сохранению физического, психического и социального здоровья в рабочих коллективах; ... пользоваться профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.</p> <p><b>Владеть:</b> ... навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физиче-</p>	ОК–9 - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
ского самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; ... методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Знать:</b> ... индивидуально-психологические особенности личности; ... методы исследования психического здоровья личности. <b>Уметь:</b> ... проводить диагностику здорового/нездорового образа жизни. <b>Владеть:</b> ... навыками выявления факторов нарушения психического здоровья личности; ... навыками психокоррекции и психологической самопомощи	ПСК*-2 способностью и готовностью к применению методик индивидуально-типологической (личностной) диагностики для решения психотерапевтических и реабилитационных задач

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>52,25</b>	<b>52,25</b>
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i>	<b>55,75</b>	<b>55,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Психология здоровья: новое научное направление	14	2	2	-	10
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	28	4	10	-	14
3	Образ жизни	34	6	12	-	16
4	Жизненный путь человека и его здоровье	32	6	10	-	16
	Итого:	108	18	34	-	56
	Всего:	108	18	34	-	56

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

#### 1. Психология здоровья: новое научное направление

### **Тема 1. Психология здоровья**

История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Контрольные вопросы.

### **Тема 2. Здоровье как системное понятие»**

Значение здоровья и подходы к его определению. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья.

## **2. Физическое, психическое и социальное здоровье**

### **Тема 3. Физическое здоровье**

Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья.

### **Тема 4. Гармония личности**

Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония личности как гуманитарная проблема. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности.

### **Тема 5. Психологическая устойчивость личности**

Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Вера как опора психологической устойчивости. Вера в магические силы (магическая направленность сознания). Религиозная ориентация. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.

### **Тема 6. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья**

Общие положения. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье.

### **Тема 7. Социальное здоровье**

Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля.

### **Тема 8. Душевное здоровье и культура**

Представления о душевном здоровье в истории европейской философии. Душевное здоровье и культура в трудах психологов. Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция.

### **Тема 9. Тендер и здоровье**

Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Тендерные предубеждения специалистов.

## **3. Образ жизни**

### **Тема 10. Здоровье и образ жизни**

Понятие «образ жизни». Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья.

### **Тема 11. Отношение к здоровью**

Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.

### **Тема 12. Основы сексуального здоровья**

Краткий исторический обзор. Понятие сексуального здоровья. Количественные основы сексуальности. Качественные основы сексуальности. Мужская и женская сексуальность. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний (Консультации по вопросам совершенствования сексуальных отношений).

### **Тема 13. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа**

Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. Сексуальность и СПИД. Психологические факторы рискованного поведения.

### **Тема 14. Профилактическая наркология**

Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Психологические модели аддиктивного

поведения и пристрастия к наркотикам. Табак. Алкоголь . Лекарства . Нелегальные наркотики. Личность и наркотики. Молодежь и риск употребления наркотиков. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Факторы защиты. Спор о легализации. Политоксикомания. Созависимость.

#### **Тема 15. Психическая саморегуляция и здоровье**

Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции.

#### **4. Жизненный путь человека и его здоровье**

##### **Тема 16. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия**

Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.

##### **Тема 17. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет**

Ранняя психотерапевтическая помощь. Социально-педагогическая ранняя помощь. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

##### **Тема 18. Внутренняя картина здоровья детей и подростков**

Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.

##### **Тема 19. Психическое здоровье студентов**

Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

##### **Тема 20. Психология профессионального здоровья**

Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда.

##### **Тема 21. Работоспособность как критерий профессионального здоровья**

Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация.

##### **Тема 22. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека**

Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях. Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях.

##### **Тема 23. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления**

Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.

##### **Тема 24. Психология старения и долголетия**

Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения.

### **4.3 Практические занятия (семинары)**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Психология здоровья	2
2	2	Физическое здоровье	2
3	2	Гармония личности	2
4	2	Психологическая устойчивость личности	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
5	2	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	2
6	2	Социальное здоровье	2
7	3	Здоровье и образ жизни	2
8	3	Отношение к здоровью	2
9	3	Основы сексуального здоровья	2
10	3	Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа	2
11	3	Профилактическая наркология	2
12	3	Психическая саморегуляция и здоровье	2
13	4	Перинатальная психология, психопатология и психотерапия	2
14	4	Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет	2
15	4	Внутренняя картина здоровья детей и подростков	2
16	4	Психическое здоровье студентов	2
17	4	Психология профессионального здоровья	2
		Итого:	34

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Рн/Д: Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/991809>
2. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы: Учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Ростов н/Д: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. ISBN 978-5-9275-0849-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/550337>

### **5.2 Дополнительная литература**

3. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>
4. Перинатальная психология. Психология материнства и родительства: учебник / Е.В. Могилевская, О.С. Васильева. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 274 с. ISBN 978-5-9275-0894-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/550705>
5. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / Гуревич П.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 559 с.: 60x90 1/16. - (Актуальная психология) ISBN 978-5-238-01588-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/882337>

### **5.3 Периодические издания**

1. Вестник Московского университета. Серия 14, Психология : науч. журн. / учредитель: Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, фак. психологии МГУ.
2. Вопросы психологии : науч. журн. / учредители: Рос. акад. образования, труд.
3. Мир психологии : науч.-метод. журн. / учредители: Рос. акад. образования, Рос. акад. нар. хозяйства и гос. службы при президенте РФ, Моск. психол.-соц. ин-т.
4. Прикладная психология и психоанализ : журнал / учредители: Междунар. пед. акад., Моск. регион. соц.-экон. ин-т.
5. Психологическая наука и образование : журнал / учредители: Москов. гор. психол.-пед. ун-т, Психол. ин-т Рос. акад. образования.
6. Психологический журнал / учредители: Рос. акад. наук, Ин-т психологии РАН.

### **5.4 Интернет-ресурсы**

1. <http://bookap.info> - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс].

2. <http://flogiston.ru/library> - «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс].
3. <http://psychology.net.ru/articles> - «Публикации» сайта «Мир психологии» [Электронный ресурс].
4. <http://psylib.myword.ru> - Библиотека психологического форума MyWord.ru [Электронный ресурс].
5. <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0> - «Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета
6. <http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm> - Библиотека кафедры психологии БГУ [Электронный ресурс].
7. <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>. - Виртуальная библиотека по психологии [Электронный ресурс].
8. <https://www.coursera.org/> - «Coursera»;
9. <https://openedu.ru/> - «Открытое образование»;
10. <https://universarium.org/> - «Универсариум»;
11. <https://www.edx.org/> - «EdX»;
12. <https://www.lektorium.tv/> - «Лекториум»;
13. <https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, MOOK: «Системы автоматизированного проектирования аддитивных технологий»;
14. <https://www.coursera.org/learn/python> - «Coursera», MOOK: «Programming for Everybody (Getting Started with Python)»;

### **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2016]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: <\\fileserver1\GarantClient\garant.exe>
2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2016]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: <\\fileserver1\CONSULT\cons.exe>
3. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - <http://aist.osu.ru>.
4. Операционная система Microsoft Windows
5. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

### **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения лабораторных занятий компьютерный класс оснащенный комплектами ученической мебели, доской, компьютерами с подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

#### ***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.