

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор



С.И.Коптева

Регистрационный № УД-02-05-113/2016 уч.

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности
1-03 04 03 Практическая психология

2016 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-03 04 03 Практическая психология», утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 87.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Петров С.В., доцент кафедры клинической и консультативной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат технических наук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Пузыревич Н.Л., заведующий кафедрой социальной и семейной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук

Бараева Е.И., доцент кафедры психологии и педагогического мастерства РИВШ

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой клинической и консультативной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 6 от 28.04.16.)  Е.С. Боброва;

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 6 от 15.06.16);

Оформление программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист УМУ БГПУ

 С.А. Стародуб

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психология здоровья – это область научного знания, применяющая психологические теории и методы в сфере охраны здоровья, профилактики болезней, для идентификации этиологических факторов и критериев здоровья, а также для повышения эффективности работы системы здравоохранения и политики в области здоровья. Смежными с психологией здоровья дисциплинами являются клиническая психология и валеология. В отличие от клинической психологии, объектом психологии здоровья являются здоровые люди. В то время как валеология изучает само здоровье, психология здоровья занимается исследованием и разработкой способов контроля его психологических факторов. Важнейшим стимулом в развитии психологии здоровья стали результаты эпидемиологических исследований, позволившие выделить поведенческие факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, а также установить влияние психологического благополучия на продолжительность и качество жизни.

Представленные в программе темы отражают как основные понятия и концепции психологии здоровья, так и ее наиболее актуальные теоретические и практические проблемы. Студенты не только получают теоретические знания о психологических факторах здоровья, но и приобретают базовые навыки их применения в процессе индивидуального психологического консультирования и психокоррекции, в работе с группами и организациями.

Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо при изучении данной дисциплины: общая психология, психология личности, социальная психология, медицинская психология.

Целью курса является знакомство студентов с историей развития, теоретическими концепциями, практическими методами и актуальными прикладными проблемами психологии здоровья.

В процессе лекционных и практических занятий предполагается решить следующие **задачи**:

1. Дать характеристику понятию здоровья, выделить его критерии.
2. Рассмотреть историю развития и концептуальные основы психологии здоровья.
3. Раскрыть содержание основных психологических факторов здоровья.
4. Ознакомить студентов с практическими методами психологии здоровья и критериями оценки их эффективности.
5. Описать наиболее актуальные прикладные проблемы психологии здоровья.

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины «Психология здоровья» определены в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени.

Изучение учебной дисциплины должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям специалиста

Специалист должен:

– АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

– АК-4. Уметь работать самостоятельно.

- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

– АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации

Требования к социально-личностным компетенциям специалиста

Специалист должен:

– СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

– СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

Требования к профессиональным компетенциям специалиста

Специалист должен быть способен:

Обучающая деятельность

– ПК-2. Знать сущность, содержание и структуру образовательных процессов.

– ПК-3. Владеть системой знаний об истории и современных направлениях развития психолого-педагогических наук и их методах.

-ПК-6. Внедрять в образовательный процесс новые прогрессивные технологии, подходы, методы и приемы работы.

Воспитательная деятельность

– ПК-8. Планировать, организовывать и осуществлять воспитательную и идеологическую работу.

– ПК-10. Владеть эффективными способами коммуникаций с учащимися, родителями, представителями общественных организаций.

- ПК-11. Осуществлять профилактику девиантного поведения подростков.

Организационно-управленческая деятельность

- ПК-38. Готовить доклады, материалы к заседаниям педагогических советов, собраниям, семинарам, конференциям.

– ПК-41. Структурировать знания, выделять главное, логически выстраивать изложением материала, выделяя основные причинно-следственные связи.

Коммуникативная деятельность

– ПК-49. Взаимодействовать с коллегами и специалистами смежных профилей по профессиональным вопросам в рамках своего учебного заведения и вне его.

– ПК-50. Иметь навыки профессионального общения и установления педагогически целесообразных взаимоотношений со всеми участниками образовательного процесса.

В результате изучения учебной дисциплины «Психология здоровья» будущий специалист должен:

знать виды и критерии здоровья; психологические факторы здоровья;

историю развития психологии здоровья; предмет, задачи и методы исследования психологии здоровья, основные теоретические концепции психологии здоровья; практические методы психологии здоровья; актуальные прикладные проблемы психологии здоровья;

иметь навык применять практические методы психологии здоровья в процессе индивидуального и группового консультирования; исследовать психологические показатели и факторы здоровья; оказывать научно-методическую помощь специалистам системы здравоохранения и образования по вопросам повышения эффективности просвещения в сфере здоровья, пропаганды здорового образа жизни, профилактики заболеваний и рискованного поведения;

уметь анализировать

индивидуально-психологические и личностные особенности людей разных возрастов, стилей их жизнедеятельности, познавательной и профессиональной деятельности; проводить психологическую оценку профилактических программ.

Форма получения высшего образования: очная.

На изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» учебным планом дневной формы получения образования отводится на IV курсе 152 учебных часа, из них 68 – аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает: 32 часа лекционных занятий (из них 4 УСР), 36 часов практических занятий (из них 6 УСР), самостоятельная работа 84 часа

Формы контроля: экзамен (7 семестр).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Основные подходы к определению и исследованию здоровья

Интегративные и частные определения здоровья. Сущностные характеристики феномена здоровья: здоровье как состояние, здоровье как процесс, здоровье как способность, здоровье как ценность. Уровни и виды здоровья. Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье. Критерии здоровья: показатели работы организма, способность к эффективному функционированию, способность к адаптации, к саморегуляции, отсутствие болезни, субъективное благополучие. Соотношение понятий «здоровье» и «благополучие». Научные и обыденные представления о здоровье. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, психологии, философии. Индивидуальное и общественное здоровье. Социальные, психологические и биологические показатели общественного здоровья.

Тема 2. Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья

Предмет и задачи психологии здоровья. Различные подходы к определению психологических факторов здоровья. Уровни теоретического объяснения в психологии здоровья: общепсихологические, внутридисциплинарные и частные концепции. Развитие концептуальных основ психологии здоровья. Психосоматический подход к объяснению здоровья и болезни. Стресс как основной опосредующий фактор в современных психосоматических моделях. Биопсихосоциальная модель (Дж. Эйнджел) и особенности ее использования в психологии здоровья. Методы исследования в психологии здоровья. Основные теоретические и практические проблемы психологии здоровья на современном этапе.

Основания для классификации направлений психологии здоровья. Критическая и биомедицинская ориентация психологии здоровья. Ориентация на исследования индивидуального или общественного здоровья. Предмет исследования общественного здоровья в рамках биомедицинской ориентации: закономерности безопасного и рискованного поведения и социальные представления о здоровье, психологическая оценка эффективности профилактических программ. Критический подход в психологии общественного здоровья: выявление психологических факторов, опосредующих влияние социально-политических условий на общественное здоровье. Предмет исследования индивидуального здоровья в биомедицинской ориентации: индивидуально-психологические факторы безопасного и рискованного поведения, методы психофизиологической саморегуляции, индивидуальные когнитивные репрезентации здоровья и болезни. Предмет исследования индивидуального здоровья в рамках критического подхода: личностный смысл здоровья и болезни, телесность

человека.

Тема 3. Социально-экономические факторы здоровья человека

История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены и социологии здоровья. Социально-экономический статус и здоровье. Условия жизни как фактор развития заболеваний. Социальное неравенство как фактор развития заболеваний. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. Проблема качества и доступности медицинских услуг. Теоретические концепции взаимосвязи социальных условий и здоровья человека. Основные задачи социальной политики в сфере охраны здоровья. Критический подход к анализу социально-экономических факторов здоровья: понятия биовласти и биополитики.

Тема 4. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение

Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний. Соотношение понятий «образ жизни», «стиль жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни и проблема их согласованности. История эмпирических исследований здорового образа жизни.

Понятия здорового и безопасного поведения. История эмпирических исследований безопасного поведения. Теория ожидаемой ценности как основа моделей безопасного и рискованного поведения. Основные факторы безопасного поведения: воспринимаемый риск, воспринимаемая стоимость поведения, воспринимаемый контроль. Статические и динамические (процессуальные) модели безопасного поведения.

Модель убеждений (М. Бекер, И. Розеншток). Теория мотивации самосохранения (Дж. Мэддокс). Теория целенаправленного поведения (А. Эйзен, М. Фишбейн). Интегративная превентивная модель в сфере персонального и общественного здоровья (Л. Кэльс, Л. Монтада). Транстеоретическая модель поведенческих изменений (Дж. Прохазка). Мультистадиальная модель поведенческих изменений (С. Липпке, Дж. Зегельманн).

Понятие рискованного поведения. Психологические факторы рискованного поведения. Рискованное поведение у представителей различных возрастных и социальных групп. Психологические факторы рискованного поведения.

Тема 5. Отношение к здоровью

Здоровье в системе жизненных ценностей. Понятие отношения здоровья в отечественной науке (Г.С. Никифоров, И.В. Журавлева). Концепция отношений личности В. Н. Мясищева как основа исследований отношения к здоровью. Отношение к здоровью как система ценностных суждений, составляющая мотивационную основу для ведения здорового образа жизни. Когнитивный, эмоциональный и мотивационный компоненты отношения к

здоровью. Причины несоответствия между компонентами отношения к здоровью. Социальные и индивидуальные показатели отношения к здоровью. Историческая динамика отношения к здоровью. Национальные, культурные, гендерные и возрастные аспекты отношения к здоровью.

Тема 6. Индивидуальные и социальные представления о здоровье

Понятия грамотности в области здоровья и санитарной культуры. Показатели санитарной культуры. Показатели грамотности в области здоровья. Внутренняя картина здоровья. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации. Источники социальных репрезентаций здоровья. Процесс популяризации научного знания и его роль в формировании социальных репрезентаций здоровья. Содержание социальных репрезентаций здоровья. Историческая динамика социальных репрезентаций здоровья. Понятие хэлсизма. Забота о теле как социокультурный феномен.

Тема 7. Личность и здоровье человека

Личностные факторы здоровья человека: жизнестойкость, психологическая устойчивость, чувство связности, стиль каузальной атрибуции (оптимизм и пессимизм, локус контроля), стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера, представления о мире, межличностные взаимоотношения. Концепция личностных профилей (Ф. Данбар). Концепция поведенческих типов А и В (Г. Фридман, Р. Розенман). Поведенческий тип С (Т. Моррис, С. Грив). Поведенческий тип D (Дж. Денолле). Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки» (Л. Голдберг). Социальная поддержка и здоровье человека. Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.

Тема 8. Практические методы психологии здоровья

Основные задачи психологической практики в сфере здоровья: повышение уровня субъективного благополучия, изменение отношения к здоровью на уровне индивида и общества, стимуляция безопасного поведения, повышение эффективности работы системы здравоохранения. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия: когнитивно-бихевиоральные, эмоциогенные, соревновательно-вознаграждающие методы. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения: методы поведенческих изменений, методы усиления самоконтроля, методы стимуляции коллективных изменений. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Крестер). Проблема соотношения психологической теории и практики в сфере здоровья. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.

Тема 9. Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья

Понятие сопротивления в психологии здоровья. Психологические и социальные факторы сопротивления профилактическим воздействиям. Гендерные, социоэкономические и индивидуально-психологические различия в уровне сопротивления.

Роль профилактических обследований и вакцинации в профилактике заболеваний. Психологические факторы, препятствующие обследованиям и вакцинации.

Репродуктивное поведение и репродуктивное здоровье. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Роль психологических методов в профилактике аборт и инфекций, передающихся половым путем. Социально-психологические факторы, связанные с уровнем рождаемости.

Понятие о рациональном (здоровом) питании. Методы оценки оптимального веса. Индекс массы тела. Психологические факторы развития ожирения. Диетическое поведение и его последствия для здоровья. Диета как социальная практика. Психологические концепции диетического поведения.

Понятие о физической активности. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности. Динамические психологические модели физической активности.

Понятия злоупотребления психоактивными веществами и зависимости от психоактивных веществ. Виды психоактивных веществ. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Факторы начала употребления психоактивных веществ. Методы профилактики употребления психоактивных веществ.

Безопасное поведение на дороге и на производстве. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. Стресс на работе: факторы возникновения и профилактика дезадаптивных состояний.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ДНЕВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

№№ п/п	Наименование темы, занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студента	Литература	Формы контроля
		Лекции	Практические	Лабораторные	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	10
	ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ (152 часов)	28	30		10	84		
	Тема 1. Основные подходы к определению и исследованию здоровья Интегративные и частные определения здоровья. Сущностные характеристики феномена здоровья: здоровье как состояние, здоровье как процесс, здоровье как способность, здоровье как ценность. Уровни и виды здоровья. Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье.	2					2, 4,5,10,11,16	
	Социальные, психологические и биологические показатели общественного здоровья.		2			8	2, 4,5,10,11,16	Опрос по теме
	Тема 2. Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья Предмет и задачи психологии здоровья. Различные подходы к определению психологических факторов здоровья. Уровни теоретического объяснения в психологии здоровья: общепсихологические, внутридисциплинарные и частные концепции. Развитие концептуальных основ	4					1,11	

	психологии здоровья. Психосоматический подход к объяснению здоровья и болезни. Стресс как основной опосредующий фактор в современных психосоматических моделях. Биопсихосоциальная модель (Дж. Эйнджел) и особенности ее использования в психологии здоровья. Методы исследования в психологии здоровья. Основные теоретические и практические проблемы психологии здоровья на современном этапе						
	Основания для классификации направлений психологии здоровья. Критическая и биомедицинская ориентация психологии здоровья. Ориентация на исследования индивидуального или общественного здоровья. Предмет исследования общественного здоровья в рамках биомедицинской ориентации: закономерности безопасного и рискованного поведения и социальные представления о здоровье, психологическая оценка эффективности профилактических программ. Критический подход в психологии общественного здоровья: выявление психологических факторов, опосредующих влияние социально-политических условий на общественное здоровье. Предмет исследования индивидуального здоровья в биомедицинской ориентации: индивидуально-психологические факторы безопасного и рискованного поведения, методы психофизиологической саморегуляции, индивидуальные когнитивные репрезентации здоровья и болезни. Предмет исследования индивидуального здоровья в рамках критического подхода: личностный смысл здоровья и болезни, телесность человека		4		10	1,11	Подготовка устных сообщений по теме, конспект

	Тема 3. Социально-экономические факторы здоровья человека История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены и социологии здоровья. Социально-экономический статус и здоровье. Основные задачи социальной политики в сфере охраны здоровья.	4					1,7,8,11	
	Условия жизни как фактор развития заболеваний. Социальное неравенство как фактор развития заболеваний. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. Проблема качества и доступности медицинских услуг. Теоретические концепции взаимосвязи социальных условий и здоровья человека. Критический подход к анализу социально-экономических факторов здоровья: понятия биовласти и биополитики	4				10	1,7,8,11	Рейтинговая контрольная работа
	Тема 4. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний. Соотношение понятий «образ жизни», «стиль жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни и проблема их согласованности. История эмпирических исследований здорового образа жизни. Понятия здорового и безопасного поведения. История эмпирических исследований безопасного поведения. Теория ожидаемой ценности как основа моделей безопасного и рискованного поведения. Основные факторы безопасного поведения: воспринимаемый риск, воспринимаемая стоимость поведения, воспринимаемый контроль. Статические и динамические (процессуальные) модели	2					4,11,14	

	безопасного поведения.							
	Модель убеждений (М. Бекер, И. Розеншток). Теория мотивации самосохранения (Дж. Мэддокс). Теория целенаправленного поведения (А. Эйзен, М. Фишбейн). Интегративная превентивная модель в сфере персонального и общественного здоровья (Л. Кэльс, Л. Монтада). Транстеоретическая модель поведенческих изменений (Дж. Прохазка). Мультистадиальная модель поведенческих изменений (С. Липпке, Дж. Зегельманн). Понятие рискованного поведения. Психологические факторы рискованного поведения.		2			9	4,11,14	Беседа
	Рискованное поведение у представителей различных возрастных и социальных групп. Психологические факторы рискованного поведения				2		4,11,14	
	Тема 5. Отношение к здоровью Здоровье в системе жизненных ценностей. Понятие отношения здоровья в отечественной науке (Г.С. Никифоров, И.В. Журавлева). Концепция отношений личности В. Н. Мясищева как основа исследований отношения к здоровью.	2					7,11,12	
	Отношение к здоровью как система ценностных суждений, составляющая мотивационную основу для ведения здорового образа жизни. Когнитивный, эмоциональный и мотивационный компоненты отношения к здоровью. Причины несоответствия между компонентами отношения к здоровью. Социальные и индивидуальные показатели отношения к здоровью.		4			11	7,11,12	Дискуссия, решение практических задач по теме
	Историческая динамика отношения к здоровью. Национальные, культурные, гендерные и возрастные аспекты отношения к здоровью				2		7,11,12	

	Тема 6. Индивидуальные и социальные представления о здоровье Понятия грамотности в области здоровья и санитарной культуры. Показатели санитарной культуры. Показатели грамотности в области здоровья. Внутренняя картина здоровья. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации.	4					4,8	Беседа со студентами.
	Источники социальных репрезентаций здоровья. Процесс популяризации научного знания и его роль в формировании социальных репрезентаций здоровья. Содержание социальных репрезентаций здоровья. Историческая динамика социальных репрезентаций здоровья.		4			12	4,8	Рейтинговая контрольная работа
	Понятие хэлсизма. Забота о теле как социокультурный феномен.				2		4,8	
	Тема 7. Личность и здоровье человека Личностные факторы здоровья человека: жизнестойкость, психологическая устойчивость, чувство связности, стиль каузальной атрибуции (оптимизм и пессимизм, локус контроля), стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера, представления о мире, межличностные взаимоотношения.	2					1,3,11	
	Концепция личностных профилей (Ф. Данбар). Концепция поведенческих типов А и В (Г. Фридман, Р. Розенман). Поведенческий тип С (Т. Моррис, С. Грир). Поведенческий тип D (Дж. Денолле). Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки» (Л. Голдберг).		4			10	1,3,11	Устный опрос, тематическое сообщение, проверка конспектов

	Социальная поддержка и здоровье человека. Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.				2		1,3,11	
	Тема 8. Практические методы психологии здоровья Основные задачи психологической практики в сфере здоровья: повышение уровня субъективного благополучия, изменение отношения к здоровью на уровне индивида и общества, стимуляция безопасного поведения, повышение эффективности работы системы здравоохранения. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия: когнитивно-бихевиоральные, эмоциогенные, соревновательно-вознаграждающие методы. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения: методы поведенческих изменений, методы усиления самоконтроля, методы стимуляции коллективных изменений. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.	4					6,8,12	Опрос по теме
	Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Крестер). Проблема соотношения психологической теории и практики в сфере здоровья. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.		2			8	6,8,12	Беседа со студентами
	Тема 9. Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья Понятие сопротивления в психологии здоровья. Психологические и социальные факторы сопротивления профилактическим воздействиям. Гендерные, социоэкономические и индивидуально-	4					11,13	Письменная проверочная работа

	психологические различия в уровне сопротивления. Роль профилактических обследований и вакцинации в профилактике заболеваний. Психологические факторы, препятствующие обследованиям и вакцинации. Репродуктивное поведение и репродуктивное здоровье. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Роль психологических методов в профилактике аборт и инфекций, передающихся половым путем. Социально-психологические факторы, связанные с уровнем рождаемости.						
	Понятие о рациональном (здоровом) питании. Методы оценки оптимального веса. Индекс массы тела. Психологические факторы развития ожирения. Диетическое поведение и его последствия для здоровья. Диета как социальная практика. Психологические концепции диетического поведения. Понятие о физической активности. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности. Динамические психологические модели физической активности. Понятия злоупотребления психоактивными веществами и зависимости от психоактивных веществ. Виды психоактивных веществ. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека. Факторы начала употребления психоактивных веществ. Методы профилактики употребления психоактивных веществ.		4		6	11,13	Рейтинговая контрольная работа
	Безопасное поведение на дороге и на производстве.			2		11,13	Подготовка сообщений

	Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. Стресс на работе: факторы возникновения и профилактика дезадаптивных состояний							на тему «Профессионально-компетентный подход в первичной профилактике рискованных форм поведения»
	ВСЕГО	28	30		10	84		Экзамен

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 3-е изд., испр. – М.: Флинта; Наука, 2005. – 416 с.
3. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 352 с.
4. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
5. Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест: БрГУ, 2009. – 205 с.
6. Осин, Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22-40.
7. Прохоров, А. В. Транстеоретическая модель изменения поведения и её применение / А. В. Прохоров, У. Ф. Величер, Дж. О. Прочаска // Вопросы психологии. – 1994. – № 2. – С. 113-122.
8. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
9. Психосоматика: телесность и культура: Учебное пособие для вузов / Под ред. В. В. Николаевой. – М.: «Академический проект», 2009. – 311 с.
10. Розин, В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12–31.
11. Фролова, Ю. Г. Психология и общественное здоровье: социально-психологические аспекты профилактики заболеваний / Ю. Г. Фролова. – Минск: БГУ, 2010. – 195 с.
12. Фролова, Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: учебное пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: ЕГУ, 2003.
13. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.
14. Штайнгамп, Г. Смерть, болезнь и социальное неравенство [Электронный ресурс] / Г. Штайнгамп // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1999. – Т. 11, № 1. – Режим доступа: <http://www.soc.ru/publications/jssa/>. – Дата доступа: 01.10.2009.
15. Юдин, Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 54-68.
16. Юрьев, В. К. Общественное здоровье и здравоохранение / В. К. Юрьев, Г. И. Куценко. – СПб.: Петрополис, 2000. – 910 с.

Дополнительная литература

- 17.Александр, Ф. Психосоматическая медицина: принципы и применение / Ф. Александр. – М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2004. – 333 с.
- 18.Вишневский, А. Г. Демографическая революция / А. Г. Вишневский // Избранные демографические труды. Т. 1. Демографическая теория и демографическая история. М.: Наука, 2005. – С. 3–214.
- 19.Гурвич, И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. – 1023 с.
- 20.Ключенович, В. И. Социальная индустрия здоровья / В. И. Ключенович, В. Г. Цыганков. – Минск: Тонпик, 2006. – 198 с.
- 21.Колбанов, В. В. Валеология: Основные понятия, термины, определения / В. В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 229 с.
- 22.Котик, М. А. Психология и безопасность. Изд. 3-е, испр. и доп. / М. А. Котик. – Таллинн: Валгус, 1989. – 448 с.
- 23.Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковский. – Минск: Технопринт, 2003. – 275 с.
- 24.Медков, В. М. Введение в демографию / В. М. Медков. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2006. – 432 с.
- 25.Мельник, Ю. И. Психология здоровья / Ю. И. Мельник // Журнал прикладной психологии. – 2000. – № 3. – С. 11–14.
- 26.Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М.: Издат. центр «Академия», 2007. – 256 с.
- 27.Секач, М. Ф. Психология здоровья. 2-е изд. / М. Ф. Секач. – М.: Гаудеамус, 2005. – 189 с.
- 28.Созонтов, А. Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 92–101.
- 29.Тищенко, П. Д. Био-власть в эпоху биотехнологий / П. Д. Тищенко. – М.: ИФ РАН, 2001. – 175 с.
- 30.Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
- 31.Тхостов, А. Ш. Субъективный телесный опыт и ипохондрия: культурно-исторический аспект / А. Ш. Тхостов, Е. М. Райзман // Психологический журнал. – 2005. - № 2. – С. 102-107.
- 32.Фролова, Ю.Г. Психологические факторы здоровья персонала / Ю.Г. Фролова // Психологическая подготовка управленческих кадров: моногр. /авт. кол.; под общ.ред. В.М. Козубовского, Г.М. Кучинского. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – С. 170-188.
- 33.Фуко, М. Рождение клиники / М. Фуко. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.
- 34.Шилова, Л. С. Трансформация самосохранительного поведения / Л. С. Шилова // Социс. – 1999. – № 5. – С. 84–92.

35. Юдин, Б. Г. Здоровье человека как предмет междисциплинарного знания / Б. Г. Юдин, Г. Б. Степанова // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004. - № 1. – С. 3-10, № 2, С. 3-10.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Тема 3. Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья

I модуль (уровень узнавания)

Письменное сообщение «Исторические аспекты становления науки о здоровье».

II модуль (уровень воспроизведения)

Письменный анализ методов исследования в психологии здоровья, который должен содержать авторскую точку зрения о целесообразности их использования.

III модуль (уровень применения полученных знаний)

Составление аннотированного списка статей из научных журналов, отражающих теоретико-практические представления о психосоматическом подходе к объяснению здоровья и болезни.

Тема 5. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение

I модуль (уровень узнавания)

Написание реферата по теме: «Компоненты здорового образа жизни».

II модуль (уровень воспроизведения)

Подборка методик, направленных на изучение здорового образа жизни.

III модуль (уровень применения полученных знаний)

Разработка авторской анкеты, направленной на изучение здорового образа жизни студенческой молодежи.

Тема 7. Индивидуальные и социальные представления о здоровье

I модуль (уровень узнавания)

Написание реферата по теме: «Методы просвещения населения в сфере здоровья».

II модуль (уровень воспроизведения)

Подготовка компьютерной презентации, направленной на просвещение населения в сфере здоровья».

III модуль (уровень применения полученных знаний)

Представление авторской разработки, направленной на популяризацию научных знаний в формировании социальных репрезентаций здоровья.

Тема 9. Практические методы психологии здоровья

I модуль (уровень узнавания)

Подготовка конспекта по теме: «Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия и по целям их применения».

II модуль (уровень воспроизведения)

Защита творческого задания (составление викторины по теме).

III модуль (уровень применения полученных знаний)

Провести анализ различных подходов к описанию практических методов психологии здоровья с оценкой их эффективности (авторский взгляд).

Тема 10. Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья

I модуль (уровень узнавания)

Предоставление конспекта на одну из тем: «Психологические факторы пищевого поведения», «Социально-психологические факторы физической активности», «Психологические факторы начала употребления психоактивных веществ».

II модуль (уровень воспроизведения)

Письменная работа «Соотношение биологических и психологических факторов в развитии нарушений пищевого поведения, склонности к употреблению веществ, вызывающих наркотическую зависимость».

III модуль (уровень применения полученных знаний)

Составление аннотированного списка статей из научных журналов, содержащих практические рекомендации, опыт авторов в проведении первичной профилактики употребления психоактивных веществ, алкоголя в подростково-молодежной среде.

Выполнение заданий I модуля обеспечивает получение не выше «6» баллов, II модуля - не выше «8», III модуля - «9» и «10».

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- устный опрос во время занятий;
- подготовка плана и проведение дискуссии по отдельным темам;
- коллоквиумы;
- составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
- выступления студентов на практических занятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов – это вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории с использованием различных средств обучения и источников информации.

Целью самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психология здоровья» является:

– создание условий для реализации творческих способностей студентов;

– развитие академических, профессиональных, социально-личностных компетенций;

– активное включение в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность;

– овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;

– формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;

– личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. подготовительный (определение целей, подготовка методического обеспечения);

2. основной (использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

3. заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, выводы о направлениях оптимизации труда).

При выполнении самостоятельной работы создаются условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя, студент должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем;

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Основными видами самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психология здоровья» без участия преподавателя являются:

• написание рефератов на основе информационных образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

- подготовка практических разработок;
- подготовка письменных сообщений и компьютерных презентаций;
- авторские разработки.

Основными видами самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психология здоровья» с участием преподавателя являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания учебной дисциплины;
- выполнение учебно-исследовательской работы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

1. Различные подходы к определению здоровья.
2. Уровни и виды здоровья. Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье.
3. Критерии здоровья.
4. Понятие психологического благополучия.
5. Понятие общественного здоровья. Показатели общественного здоровья.
6. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук.
7. Понятие демографической модернизации.
8. Основные факторы риска заболеваний и условия сохранения здоровья населения на современном этапе.
9. Краткая характеристика наук о здоровье.
10. Предпосылки развития психологии здоровья.
11. Начальный период развития психологии здоровья на постсоветском пространстве и за рубежом.
12. Предмет и задачи психологии здоровья.
13. Методы исследования в психологии здоровья.
14. Психосоматический подход к объяснению развития заболеваний и его трансформация в рамках психологии здоровья.
15. Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни.
16. Критическая и биомедицинская ориентация в психологии здоровья.
17. Основные теоретические проблемы психологии здоровья на современном этапе.
18. Социально-экономические факторы здоровья человека.
19. Понятия биовласти и биополитики.
20. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний.
21. Понятия образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни.
22. Здоровое и безопасное поведение.
23. Модель ожидаемой ценности как концептуальная основа психологических исследований безопасного поведения.
24. Модель убеждений и теория мотивации самосохранения.
25. Теория целенаправленного поведения.
26. Интегративная превентивная модель в сфере личного и общественного здоровья.
27. Транстеоретическая модель поведенческих изменений и мультистадияльная модель поведенческих изменений.
28. Понятия риска и рискованного поведения.
29. Психологические концепции рискованного поведения.
30. Отношение к здоровью, его когнитивный, эмоциональный и мотивационный компоненты.
31. Социальные и индивидуальные показатели отношения к здоровью.

32. Национальные, культурные, гендерные и возрастные аспекты отношения к здоровью.
33. Историческая динамика отношения к здоровью.
34. Грамотность в области здоровья: методы оценки и повышения.
35. Внутренняя картина здоровья.
36. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации.
37. Источники социальных репрезентаций здоровья.
38. Содержание и историческая динамика социальных представлений о здоровье.
39. Забота о теле как социокультурный феномен. Понятие хэлсизма.
40. Основные личностные факторы здоровья человека.
41. Концепции поведенческих (личностных) типов в психологии здоровья.
42. Социальная поддержка и здоровье человека.
43. Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки».
44. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья.
45. Теоретические основы психологической практики в сфере здоровья.
46. Практические методы психологии здоровья.
47. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.
48. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Кретер).
49. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.
50. Понятие сопротивления в психологии здоровья. Факторы сопротивления профилактическим воздействиям.
51. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека.
52. Психологические факторы начала употребления психоактивных веществ.
53. Основные подходы к профилактике употребления психоактивных веществ.
54. Психологические факторы развития ожирения.
55. Психологические концепции диетического поведения.
56. Психологические факторы, связанные с отношением к вакцинации и профилактическим обследованиям.
57. Сексуальное и репродуктивное поведение, их влияние на общественное здоровье.
58. Психологические факторы вовлечения в физическую активность.
59. Стратегии стимуляции физической активности на индивидуальном и популяционном уровне.
60. Социокультурный контекст физической активности.
61. Психологические факты производственного травматизма.
62. Стресс в трудовой деятельности и его влияние на здоровье человека.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номером протокола)
1	2	3	4
Общая психология	Клинической и консультативной психологии		протокол №6 от 28.01.2016
Психология личности	Клинической и консультативной психологии		протокол №6 от 28.01.2016
Социальная психология	Клинической и консультативной психологии		протокол №6 от 28.01.2016
Медицинская психология	Клинической и консультативной психологии		протокол №6 от 28.01.2016