

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
С.И. Коптева  
« 18 » 07 2023 г.  
Регистрационный № УД-31-04-31-2023 Уч.



## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:  
1-23 01 04 Психология

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени ОСВО 1-03 04 03-2021 специальности 1-03 04 03 Практическая психология (утв.20.04.2022, № 82) и учебных планов специальности 1-03 04 03 Практическая психология (рег. № \_\_\_\_\_, утв. \_\_\_\_\_)

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Комкова Е.И., доцент кафедры психологии образования и развития личности учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Белановская О.В., заведующий кафедрой психологии педагогического мастерства ГУО «Республиканский институт высшей школы», кандидат психологических наук, доцент;

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГУО «Средняя школа № 125 г. Минска»  А.М. Воловодова

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой психологии образования и развития личности  
(протокол № 12 от 18.05.2023)

Заведующий кафедрой



А.В. Музыченко

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


(протокол № 7 от 11.07. 2023)

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

Методист УМО БГПУ

 Е.В. Тихонова

Директор библиотеки

 Н.П. Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Психология здоровья» является дисциплиной компонента учреждения высшего образования первой ступени высшего образования по специальности 1-23 01 04 Психология.

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», «Социальная психология», «Медицинская психология» и «Специальная 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 специализированной **компетенции СК-7**: Анализировать характер

влияния физических, биологических и социальных факторов окружающей среды, личности и поведения на здоровье человека.

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.

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

– 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.

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

– профессиональными этическими нормами и стандартами поведения, индивидуально-психологическими и личностными особенностями людей разных возрастов, стилей их жизнедеятельности, познавательной и профессиональной деятельности, коммуникативными способностями и навыками эффективного взаимодействия с клиентом.

Учебная дисциплина «Психология здоровья» для студентов специальности «Психология» **дневной формы получения образования** преподается на III курсе в 5 семестре и рассчитана на 110 часов. Из них 54 часов аудиторных занятий: 28 часов лекционных занятий (из них 4 часа на УСРС), 26 часов практических занятий (из них 4 часа на УСРС). На самостоятельную работу студента отведено 56 часов. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Учебная дисциплина «Психология здоровья» для студентов специальности «Психология» **заочной формы получения образования** преподается на IV курсе в 8 семестре и рассчитана на 110 часов. Из них 12 часов аудиторных занятий: 8 часов лекционных занятий и 4 часа практических занятий. На самостоятельную работу студента отведено 98 часов. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

## **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. Гир). 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. Кретер). 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 абортов 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 ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ  
(дневная форма получения образования)**

№ раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа	Методические пособия, средства	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа					
				Лек.	Практ.				
<b>1.</b>	<b>Тема 1. Основные подходы к определению и исследованию здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>6</b>			
<b>1.1</b>	1. Интегративные и частные определения здоровья. 2. Уровни и виды здоровья. 3. Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье.	2				3	Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Фронтальный опрос
<b>1.2</b>	1. Социальные, психологические и биологические показатели общественного здоровья. 2. Сущностные характеристики феномена здоровья.		2			3	Конспект лекций, ЭУМК	[1,5,9,10,12,14,16]	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Тема 2. Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>6</b>			
<b>2.1</b>	1. Предмет и задачи психологии здоровья 2. Уровни теоретического объяснения в психологии здоровья. Развитие концептуальных основ психологии здоровья. 3. Основные теоретические и практические проблемы психологии здоровья на современном этапе.	2				3	Презентация, конспект лекций	[1,2,3,4,5,9,10,12,14,16]	Фронтальный опрос

<b>2.2</b>	1. Психосоматический подход к объяснению здоровья и болезни. 2. Стресс как основной опосредующий фактор в современных психосоматических моделях. 3. Биопсихосоциальная модель (Дж. Эйнджел) и особенности ее использования в психологии здоровья. 4. Методы исследования в психологии здоровья.		2			3	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,3,4,5,9,10,12,14]	Устный опрос
<b>3</b>	<b>Тема 3. Социально-экономические факторы здоровья человека</b>	2	2			6			
<b>3.1</b>	1. История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены. 2. История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социологии здоровья. 3. Социально-экономический статус и здоровье. 4. Основные задачи социальной политики в сфере охраны здоровья.	2				3	Конспект лекций, ЭУМК	[6,7,11]	Проверка практических заданий
<b>3.2</b>	1. Условия жизни как фактор развития заболеваний. 2. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. 3. Теоретические концепции взаимосвязи социальных условий и здоровья человека.		2			3	Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,6,9,10,12,14]	Устный опрос
<b>3.3</b>	Критический подход к анализу социально-экономических факторов здоровья.		2				ЭУМК	[1,16]	Рейтинговая контрольная работа № 1
<b>4</b>	<b>Тема 4. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение</b>	2	2	2		6			

<b>4.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний.</li> <li>2. Понятия здорового и безопасного поведения.</li> <li>3. Основные факторы безопасного поведения: воспринимаемый риск, воспринимаемая стоимость поведения, воспринимаемый контроль.</li> <li>4. Статические и динамические (процессуальные) модели безопасного поведения.</li> </ol>	2				3	Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,8,9,10,12,14]	Устный опрос
<b>4.2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Модель убеждений (М. Бекер, И. Розеншток).</li> <li>2. Теория мотивации самосохранения (Дж. Мэддокс).</li> <li>3. Теория целенаправленного поведения (А. Эйзен, М. Фишбейн).</li> <li>4. Интегративная превентивная модель в сфере персонального и общественного здоровья (Л. Кэльс, Л. Монтада).</li> <li>5. Понятие рискованного поведения. Психологические факторы рискованного поведения.</li> </ol>		2			3	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Письменная проверочная работа
<b>4.3</b>	Рискованное поведение у представителей различных возрастных и социальных групп. Психологические факторы рискованного поведения			2			Конспект лекций	[6,7,11]	Проверка модульного задания
<b>5</b>	<b>Тема 5. Отношение к здоровью</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>6</b>			
<b>5.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье в системе жизненных ценностей.</li> <li>1. Концепция отношений личности В. Н. Мясищева как основа исследований отношения к здоровью.</li> <li>2. Отношение к здоровью как система ценностных суждений. составляющая мотивационную основу для ведения здорового образа жизни.</li> </ol>	2				2	Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,9,10,12,14]	
<b>5.2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отношение к здоровью как мотивационная основа для ведения здорового образа жизни. Когнитивный, эмоциональный и мотивационный компоненты отношения к здоровью.</li> <li>2. Причины несоответствия между компонентами отношения к здоровью.</li> <li>3. Социальные и индивидуальные показатели отношения к здоровью.</li> </ol>		2			4	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,11,14]	Устный опрос

5.3	1. Историческая динамика отношения к здоровью. 2. Национальные, культурные, гендерные и возрастные аспекты отношения к здоровью			2			Презентация	[6,7,11]	Проверка выполненного задания
6	<b>Тема 6. Индивидуальные и социальные представления о здоровье</b>	4	4		2	6			
6.1	1. Понятия грамотности в области здоровья и санитарной культуры. Показатели санитарной культуры. 2. Показатели грамотности в области здоровья. 3. Внутренняя картина здоровья.	4					Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Письменная самостоятельная работа
6.2	1. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме. 2. Теория социальных репрезентаций, концепция медиации. 3. Источники социальных репрезентаций здоровья. 4. Процесс популяризации научного знания и его роль в формировании социальных репрезентаций здоровья.		4				Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Тест
6.3	Содержание социальных репрезентаций здоровья.				2		ЭУМК	[1,16]	Проверка модульного задания
6.4	Историческая динамика социальных репрезентаций здоровья. Понятие хэлсизма. Забота о теле как социокультурный феномен.						Конспект лекций	[6,7,11]	Рейтинговая контрольная работа № 2
7	<b>Тема 7. Личность и здоровье человека</b>	2	2		2	6			

<b>7.1</b>	1. Личностные факторы здоровья человека. 2. Жизнестойкость, психологическая устойчивость, чувство связности, стиль каузальной атрибуции (оптимизм и пессимизм, локус контроля). 3. Стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера, представления о мире, межличностные взаимоотношения.	2				3	Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Устный опрос
<b>7.2</b>	1. Концепция личностных профилей (Ф. Данбар). 2. Концепция поведенческих типов А и В (Г. Фридман, Р. Розенман). 3. Поведенческий тип С (Т. Моррис, С. Грив). 4. Поведенческий тип D (Дж. Денолле). 5. Личностные черты и здоровье человека.		2			3	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Контрольный тест
<b>7.3</b>	1. Социальная поддержка и здоровье человека. 2. Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.				2		ЭУМК	[1,16]	Проверка модульного задания
<b>8</b>	<b>Тема 8. Практические методы психологии здоровья</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>8</b>			
<b>8.1</b>	1. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья. 2. Повышение уровня субъективного благополучия, изменение отношения к здоровью на уровне индивида и общества. 3. Стимуляция безопасного поведения, повышение эффективности работы системы здравоохранения.	4				4	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14,15]	Письменная проверочная работа
<b>8.2</b>	1. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия. 2. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения. 3. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.		2			4	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14,15]	Письменная проверочная работа
<b>9</b>	<b>Тема 9. Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>6</b>			

<b>9.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие сопротивления в психологии здоровья.</li> <li>2. Психологические и социальные факторы сопротивления профилактическим воздействиям.</li> <li>3. Гендерные, социоэкономические и индивидуально-психологические различия в уровне сопротивления.</li> </ol>	4				3	Конспек т лекций, ЭУМК	[1,2,4 ,5,9,1 0,12, 14]	Письменна я проверочн ая работа
<b>9.2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о рациональном (здоровом) питании.</li> <li>2. Психологические концепции диетического поведения. Понятие о физической активности.</li> <li>3. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности.</li> <li>4. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности.</li> </ol>		2			3	Презент ация, конспек т лекций	[1,2,4 ,5,9,1 0,12, 14]	Фронталь- ный опрос
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>56</b>			<b>экзамен</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ  
(заочная форма получения образования)**

№ раздела, темы,	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические			
<b>4 курс, 8 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Тема 1. Основные подходы к определению и исследованию здоровья</b>	<b>2</b>				
<b>1.1</b>	1. Интегративные и частные определения здоровья. 2. Уровни и виды здоровья. 3. Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье.	2		Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,9, 10,12,14]	Фронтальный опрос
<b>3</b>	<b>Тема 3. Социально-экономические факторы здоровья человека</b>		<b>2</b>			
<b>3.2</b>	1. Условия жизни как фактор развития заболеваний. 2. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. 3. Теоретические концепции взаимосвязи социальных условий и здоровья человека.		2	Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,6, 9, 10,12, 14]	Устный опрос
<b>4</b>	<b>Тема 4. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение</b>	<b>2</b>				

<b>4.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний.</li> <li>2. Понятия здорового и безопасного поведения.</li> <li>3. Основные факторы безопасного поведения: воспринимаемый риск, воспринимаемая стоимость поведения, воспринимаемый контроль.</li> <li>4. Статические и динамические (процессуальные) модели безопасного поведения.</li> <li>5.</li> </ol>	2		Презентация, конспект лекций	[1,2,4,5,8,9,10,12,14]	Устный опрос
<b>6</b>	<b>Тема 6. Индивидуальные и социальные представления о здоровье</b>	2				
<b>6.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия грамотности в области здоровья и санитарной культуры. Показатели санитарной культуры.</li> <li>2. Показатели грамотности в области здоровья.</li> <li>3. Внутренняя картина здоровья.</li> </ol>	2		Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Письменная самостоятельная работа
<b>7</b>	<b>Тема 7. Личность и здоровье человека</b>		<b>2</b>			
<b>7.2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Концепция личностных профилей (Ф. Данбар).</li> <li>2. Концепция поведенческих типов А и В (Г. Фридман, Р. Розенман).</li> <li>3. Поведенческий тип С (Т. Моррис, С. Грир).</li> <li>4. Поведенческий тип D (Дж. Денолле).</li> <li>5. Личностные черты и здоровье человека.</li> </ol>		2	Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14]	Контрольный тест
<b>8</b>	<b>Тема 8. Практические методы психологии здоровья</b>	2				
<b>8.1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья.</li> <li>2. Повышение уровня субъективного благополучия, изменение отношения к здоровью на уровне индивида и общества.</li> <li>3. Стимуляция безопасного поведения, повышение эффективности работы системы здравоохранения.</li> </ol>	2		Конспект лекций, ЭУМК	[1,2,4,5,9,10,12,14,15]	Письменная проверочная работа
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			



## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для специальности 1-23 01 04 «Психология» / сост. Е. И. Комкова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/26823>. – Дата доступа: 04.07.2023.
2. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для специальности 1-23 01 04 «Психология» / сост. Н. Ф. Гребень // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/26823>. – Дата доступа: : 04.07.2023.

#### Дополнительная литература

1. Александер, Ф. Психосоматическая медицина: принципы и применение / Ф. Александер. – М. : КАНОН+, 2016. – 352 с.
2. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – [Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья] – 384 с.
3. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М. : Аспект Пресс, 2008. – 263 с.
4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2011. – 445 с.
5. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – 238 с.
6. Зайцева, Т. И. Подготовка учителя начальных классов к реализации здоровьесберегающих технологий [Электронный ресурс] / Т. И. Зайцева, З. М. Широкова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/51053>. – Дата доступа: 27.07.2021.
7. Ключенович, В. И. Социальная индустрия здоровья / В. И. Ключенович, В. Г. Цыганков. – Минск : Тонпик, 2006. – 198 с.
8. Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест : Брест. гос. ун-т, 2013. – 205 с.
9. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковский. – Минск : Технопринт, 2003. – 275 с.
10. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.
11. Осин, Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психол. диагностика. – 2011. – № 3. – С. 22–40.
12. Психология здоровья : учеб. для вузов / Г. С. Никифоров [и др.] ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 608 с.
13. Психосоматика: телесность и культура : учеб. пособие для вузов / под ред. В. В. Николаевой. – М. : Акад. проект, 2009. – 311 с.

14. Секач, М. Ф. Психология здоровья / М. Ф. Секач. – М. : Акад. проект, 2015. – 192 с.

15. Фролова, Ю. Г. Психология и общественное здоровье: социально-психологические аспекты профилактики заболеваний / Ю. Г. Фролова. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2010. – 194 с.

## 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.

**ЗАДАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов	Задание	Форма выполнения
4	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	2 лек.	<p><b>I модуль (уровень узнавания)</b> Письменное сообщение на тему «Психологические факторы рискованного поведения».</p> <p><b>II модуль (уровень воспроизведения)</b> Письменный анализ методов исследования рискованного поведения у представителей различных возрастных и социальных групп.</p> <p><b>III модуль (уровень применения полученных знаний)</b> Составление аннотированного списка статей из научных журналов, отражающих теоретико-практические представления о здоровом образе жизни и рискованном поведении.</p>	<p><b>1 модуль</b> - эссе</p> <p><b>2 модуль</b> – аналитический письменный реферат</p> <p><b>3 модуль</b> - список 10-15 научных статей</p>
5	Отношение к здоровью	2 лек.	<p><b>I модуль (уровень узнавания)</b> Письменное сообщение на тему «Историческая динамика научного осмысления феномена «Здоровье».</p> <p><b>II модуль (уровень воспроизведения)</b> Письменный анализ методов исследований национальных, культурных, гендерных и возрастных аспектов отношения к здоровью.</p> <p><b>III модуль (уровень применения полученных знаний)</b> Составление аннотированного списка статей из научных журналов, отражающих национальные, культурные, гендерные и возрастные аспекты отношения к здоровью</p>	<p><b>1 модуль</b> – реферативное сообщение</p> <p><b>2 модуль</b> – аналитическая справка гендерных исследований</p> <p><b>3 модуль</b> – список 10-15 научных статей</p>
6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	2 пр.	<p><b>I модуль (уровень узнавания)</b> Написание реферата по теме: «Основные научные подходы к изучению феномена хэлсизма».</p> <p><b>II модуль (уровень воспроизведения)</b> Составление каталога психодиагностического инструментария по исследованию здорового образа жизни.</p> <p><b>III модуль (уровень применения полученных знаний)</b> Разработка авторской анкеты, направленной на выявление факторов</p>	<p><b>1 модуль</b> - реферат</p> <p><b>2 модуль</b> – комплекс психодиагностических методик</p> <p><b>3 модуль</b> - анкета</p>

			препятствующих здоровому образу жизни.	
7	Личность и здоровье человека	2 пр.	<p><b>I модуль (уровень узнавания)</b> Написание реферата по теме: «Забота о теле, как социокультурный феномен».</p> <p><b>II модуль (уровень воспроизведения)</b> Подготовка компьютерной презентации, направленной на просвещение населения в сфере здоровья.</p> <p><b>III модуль (уровень применения полученных знаний)</b> Представление авторской разработки, направленной на популяризацию научных знаний в формировании социальных репрезентаций здоровья.</p>	<p><b>1 модуль</b> - реферат</p> <p><b>2 модуль</b> - презентация</p> <p><b>3 модуль</b> - тренинговая программа</p>
9	Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья	2 пр.	<p><b>I модуль (уровень узнавания)</b> Выполнение реферата по теме: «Стресс на работе: факторы возникновения и профилактика дезадаптивных состояний».</p> <p><b>II модуль (уровень воспроизведения)</b> Подготовка компьютерной презентации, направленной на просвещение населения в сфере здоровья на производстве.</p> <p><b>III модуль (уровень применения полученных знаний)</b> Представление авторской тренинговой программы, направленной на профилактику психосоциального стресса на работе.</p>	<p><b>1 модуль</b> - реферат</p> <p><b>2 модуль</b> - презентация</p> <p><b>3 модуль</b> - тренинговая программа</p>
	<b>Всего</b>	10		

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

## ЗАДАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание
1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	6	<b>Составить конспект</b> Причины возникновения и развития психологии здоровья как самостоятельной отрасли психологического знания
2	Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья	6	<b>Составить конспект</b> Психология здоровья - интересы и потребности. Влияние экономической среды на мотивацию здорового образа жизни
3	Социально-экономические факторы здоровья человека	6	<b>Письменно ответить на вопросы:</b> Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. Теоретические концепции взаимосвязи социальных условий и здоровья человека.
4	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	6	Составить кроссворд: 5 слов по горизонтали по терминологии ЗОЖ и 5 слов по вертикали на рискованное поведение.
5	Отношение к здоровью	6	<b>Выполнить практическое задание</b> Подготовить презентацию одной из предложенных концепций принятия решения отношения к здоровью.
6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	6	Составить кроссворд: 5 слов по горизонтали и 5 слов по вертикали по типам личности в отношении к здоровью
7	Личность и здоровье человека	6	<b>Письменно выполнить задание:</b> Составить психологический портрет здорового человека
8	Практические методы психологии здоровья	8	<b>Выполнить практическое задание</b> Подобрать методики оценки психологического здоровья личности
9	Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья	6	<b>Письменно ответить на вопросы:</b> Психологические факторы, определяющие уровень физической активности. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности.
	Всего	<b>56</b>	

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 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 мультистадиальная 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.

**Перечень используемых средств диагностики результатов учебной  
деятельности**

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма: устный опрос, выполнение практико-ориентированных учебных заданий, решение проблемных ситуаций.
2. Письменная форма: тесты, аннотирование научных статей, заполнение таблиц.
3. Устно-письменная форма: экзамен.

### **Примеры компетентностно-ориентированных заданий**

#### **Компетентностно-ориентированное задание №1**

Больная 50 лет в анамнезе черепно-мозговая травма с потерей сознания, в последние годы – повышение АД, гепатохолецистит, головные боли, утомляемость, плохой сон. Конфликтна, раздражительна, требовательна, эгоистична. Память ослаблена, интересы ограничены физиологическими потребностями и вопросами соматического здоровья, склонна к застреванию на неприятных эмоциональных переживаниях. Какой метод исследования наиболее оправдан для оценки психологического состояния данной пациентки:

- А) Наблюдение.
- Б) Естественный эксперимент.
- В) Лабораторный эксперимент.
- Г) Клиническая беседа.
- Д) Психодиагностическое исследование.

Обоснуйте свой ответ

#### **Компетентностно-ориентированное задание № 5**

Один из пациентов стоматологического отделения постоянно конфликтует с другими больными и персоналом. Какой метод обследования наиболее оправдан для оценки психологического состояния данного пациента?

- А) Наблюдение.
- Б) Естественный эксперимент.
- В) Лабораторный эксперимент.
- Г) Клиническая беседа.
- Д) Психодиагностическое обследование.

Обоснуйте свой ответ

#### **Компетентностно-ориентированное задание №3**

Пациент психиатрического стационара стремится скрыть имеющиеся у него нарушения восприятия, говорит, что он здоров, его ничего не беспокоит. Какой метод обследования наиболее оправдан для оценки психического состояния пациента?

- А) Наблюдение.
- Б) Естественный эксперимент.
- В) Лабораторный эксперимент.
- Г) Психодиагностическое тестирование.
- Д) Ничего из указанного.

Обоснуйте свой ответ

#### **Компетентностно-ориентированное задание №4**

Мужчина 45 лет с впервые установленным диагнозом онкологического заболевания, после беседы с врачом, стал замкнутым, перестал общаться с соседями по палате, избегает встреч с родными, общий фон настроения снижен, больной тревожен, стал раздражительный, плохо спит ночью. Какой тип взаимосвязей между соматическим и психическим состоянием наблюдается у пациента?

- A. Психологические факторы как причина соматического заболевания.
- B. Психические расстройства, проявляющиеся соматическими симптомами.
- C. Психические последствия соматического заболевания.
- D. Психическое расстройство и соматическое заболевание, случайно совпавшие по времени.
- E. Соматические осложнения психических нарушений.

Обоснуйте свой ответ

#### **Компетентностно-ориентированное задание №5**

У больного 43 лет с хронически протекающим соматическим заболеванием при психологическом обследовании выявлены высокий уровень притязаний, выраженное влечение к достижению цели, стремление к конкурентной борьбе. Для пациентов, с каким заболеванием эти черты личности наиболее характерны?

- A. Ишемическая болезнь сердца
- B. Тиреотоксикоз
- C. Язвенный колит
- D. Бронхиальная астма
- E. Ревматоидный артрит

Обоснуйте свой ответ

#### **Компетентностно-ориентированное задание №6**

Больному с гипертонической болезнью врач объясняет причину его состояния, говорит, что данные расстройства у него носят функциональный характер, что они временны и при соответствующем систематическом лечении затронутая функция будет восстановлена. Как называется этот психотерапевтический подход?

- A. Поведенческая терапия
- B. Гипнотерапия
- C. Психоанализ
- D. Арт-терапия
- E. Рациональная психотерапия

Обоснуйте свой ответ

#### **Компетентностно-ориентированное задание №7**

У больного 32 лет при психологическом исследовании выявлено своеобразие характера с потребностью в защите, поддержке и опеке в сочетании с уважением к силе, самостоятельности и независимости, к которым он стремится. В результате

происходит столкновение двух взаимоисключающих потребностей (в опеке и самостоятельности), что приводит к неразрешимому конфликту. Для больных, с какими психосоматическими заболеваниями это наиболее характерно:

- A. Гастритом и язвенной болезнью
- B. Экземой и псориазом
- C. Артериальной гипертензией и ишемической болезнью сердца
- D. Неспецифическим язвенным колитом
- E. Бронхиальной астмой

Обоснуйте свой ответ

### **Компетентностно-ориентированное задание №8**

Школьник 14 лет накануне годовой контрольной работы по алгебре, за результат которой очень переживал, так как не смог подготовиться из-за выступления на соревновании по волейболу, почувствовал недомогание, общую слабость, боль во всем теле без четкой локализации. Какая форма психологической защиты наблюдается у школьника?

- A. Вытеснение
- B. Сублимация
- C. Регрессия
- D. Соматизация
- E. Замещение

Обоснуйте свой ответ

### **Компетентностно-ориентированное задание №9**

У больного 45 лет после перенесенных нескольких приступов стенокардии появилась тревога, фиксация на работе сердца, мысли о том, что он болен тяжелым сердечным заболеванием. Этот страх не проходит после клинического обследования и заверения врачей об отсутствии грубой сердечной патологии. У больного:

- A. Навязчивая идея
- B. Кардионевроз
- C. Кардиофобия
- D. Акцентуация характера
- E. Гиперестезии

Обоснуйте свой ответ

### **Компетентностно-ориентированное задание №10**

Студентка 20 лет обратилась к врачу с жалобами на вздутие живота, позывы на дефекацию, учащение стула, которые появляются на фоне психоэмоциональных нагрузок во время сессии. В какой системе преобладают психосоматические реакции?

- A. В системе дыхания
- B. В пищеварительной системе
- C. В сексуальной сфере
- D. В мышечной системе

Е. В вегетативной системе  
Обоснуйте свой ответ

**Компетентностно-ориентированное задание №11**

Больному с формирующейся на фоне длительного перенапряжения на работе артериальной гипертензией врач рекомендует проведение лечения у психотерапевта. Какой из перечисленных методов наиболее целесообразен?

- А. Поведенческая терапия
- В. Обучение методам релаксации
- С. Психоанализ
- Д. Арт-терапия
- Е. Рациональная психотерапия

Обоснуйте свой ответ

**Компетентностно-ориентированное задание №12**

При каком из перечисленных заболеваний профилактика должна быть направлена на устранение и коррекцию эмоционального перенапряжения?

- А. Мочекаменная болезнь
- В. Гепатит
- С. Бронхиальная астма
- Д. Цистит
- Е. Пневмония

Обоснуйте свой ответ

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»  
(дневная форма получения образования 3 курс Психология)**

№ раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				
		Лекции	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов		Самостоятельная работа студентов
				Лек.	Практ.	
1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	2	2			6
2	Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья	2	2			6
3	Социально-экономические факторы здоровья человека	2	2			6
4	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	2	2	2		6
5	Отношение к здоровью	2	2	2		6
6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	4	4		2	6
7	Личность и здоровье человека	2	2		2	6
8	Практические методы психологии здоровья	4	2			8
9	Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья	4	2		2	6
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>56</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»  
(заочная форма получения образования)**

№ раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа студентов
1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	2		10
2	Концептуальные основы и направления современной психологии здоровья			12
3	Социально-экономические факторы здоровья человека		2	10
4	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	2		10
5	Отношение к здоровью			12
6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	2		12
7	Личность и здоровье человека		2	10
8	Практические методы психологии здоровья	2		10
9	Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья			12
	<b>ВСЕГО</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>98</b>

**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)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Общая психология	Общей и организационной психологии	Рассмотреть современные подходы к операционализации понятий	Протокол № 12 от 18.05. 2023 г.
Социальная психология	Социальной и семейной психологии	Акцентировать внимание на вопросах социализации здоровой личности	Протокол № 12 № 12 от 18.05. 2023 г.
Медицинская психология	Психологии образования и развития личности	Подобрать методы оценки личности с заболеваниями	Протокол № 12 № 12 от 18.05. 2023 г.
Специальная психология	Психологии образования и развития личности	Оценка параметров здоровья у людей с особенностями развития	Протокол № 12 № 12 от 18.05. 2023 г.