

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

С.И.Василец

2022 г.

Регистрационный № УД – 23-1/57/уч.



ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности

1-03 04 01 Социальная педагогика

2022 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 04 01– 20___, утвержденного _____, регистрационный № _____; учебного плана учреждения высшего образования по специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика.

СОСТАВИТЕЛЬ:

О.В.Князюк, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.А.Хриптович, профессор кафедры проектирования образовательных систем государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы», кандидат психологических наук, доцент;

Кафедра социальной работы учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

СОГЛАСОВАНО:

Педагог-психолог государственного учреждения образования «Гимназия № 12 г. Минска»

С.И.Паращенко С.И.Паращенко

«08» 06 2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой возрастной и педагогической психологии
(протокол № 13 от 10.06.2022)

Заведующий кафедрой Е.В.Бондарчук Е.В.Бондарчук

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 7 от 21.06.2022)

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

Методист учебно-методического отдела Е.А.Кравченко Е.А.Кравченко

Директор библиотеки Н.П.Сятковская Н.П.Сятковская

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 политики в области здоровья. Учебная дисциплина «Психология здоровья» предназначена для первой ступени высшего образования. Представленные в программе темы охватывают теоретические основы и практические методы психологии здоровья. В ходе изучения курса студенты получают знания о психологических факторах здоровья и приобретают базовые навыки их применения в сфере просвещения, организационного и индивидуального консультирования. Учебная программа по учебной дисциплине «Психология здоровья» разработана в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика.

Цель изучения дисциплины – ознакомить студентов с историей развития, теоретическими концепциями, практическими методами и актуальными прикладными проблемами психологии здоровья.

Задачи изучения учебной дисциплины:

1) Познакомить студентов с понятием здоровья, выделить виды и критерии здоровья.

2) Рассмотреть историю развития и концептуальные основы психологии здоровья.

3) Описать основные направления современной психологии здоровья.

4) Раскрыть содержание основных психологических факторов здоровья.

5) Ознакомить студентов с практическими методами психологии здоровья и критериями оценки их эффективности.

6) Определить наиболее актуальные прикладные проблемы психологии здоровья.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста по социальной и психолого-педагогической помощи, связь с другими учебными дисциплинами

Содержание учебной дисциплины «Психология здоровья» обеспечивает углубление профессиональной подготовки, полученной студентами дневной и заочной форм получения образования при изучении дисциплины «Общая психология».

Программа дисциплины «Психология здоровья» обеспечивает овладение рядом специализированных и базовых профессиональных компетенций.

Требования к специализированным компетенциям

Студент должен:

СК-3. Выявлять причины нарушения здоровья, отбирать эффективные формы, методы и средства социально-педагогической деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в конкретных условиях их жизнедеятельности.

Требования к базовым профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

БПК-10. Обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса, участвовать в разработке и реализации программ социально-педагогической профилактики различных видов насилия в школе, в т.ч. в социальных сетях, использовать методы конструктивного решения конфликтов.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- виды и критерии здоровья;
- историю развития психологии здоровья;
- предмет, задачи и направления психологии здоровья,
- основные теоретические концепции психологии здоровья;
- психологические факторы здоровья;
- практические методы психологии здоровья;
- актуальные прикладные проблемы психологии здоровья.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

• проводить научные исследования с целью выявления психологических факторов безопасного поведения, а также субъективного благополучия,

• разрабатывать научно обоснованные программы контроля психологических факторов здорового образа жизни;

• 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;

• проводить психологическую оценку профилактических программ;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

• методами диагностики безопасного поведения,

• современными методами просвещения в сфере здоровья,

• методами оценки эффективности психологической практики в сфере здоровья.

В процессе преподавания учебной дисциплины «Психология здоровья» рекомендуется использовать следующие методы обучения: словесные (сообщение информации, опрос, и др.), наглядные (видеоматериалы, презентации, таблицы, и др.), практические (упражнения, техники, деловые игры др.); активные социально-психологические методы обучения (дискуссия, «мозговой штурм», «круглый стол», моделирование жизненных ситуаций и др.). Рекомендуется применять технологии проблемного, развивающего, проектного и контекстного обучения.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины

Общее количество учебного времени, выделяемого на изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» в соответствии с типовым учебным планом специальности 1-03 04 01 «Социальная педагогика» составляет 98

часов, из них аудиторных – 48 часов, самостоятельная (внеаудиторная) работа студента – 50 часов.

Для студентов дневной формы получения образования 48 аудиторных часов. *2 курс, 3 семестр:* лекционных – 20 часов, семинарских – 28 часов. На управляемую самостоятельную работу студентов по темам отведено 2 часа по лекциям и 4 часа по семинарским занятиям. Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачета.

Для студентов заочной формы получения образования 12 аудиторных часов: *2 курс, 3 семестр:* лекционных – 6 часов, семинарских – 6 часов. Итоговый контроль по дисциплине проводится в *4 семестре* в форме зачета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Тема 1.1. 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 1.2. Предмет, история развития и направления психологии здоровья

Научные, социальные и демографические предпосылки возникновения психологии здоровья. Развитие представлений о здоровье и способах профилактики заболеваний в истории. Демографическая модернизация. Особенности демографической ситуации в Республике Беларусь и на постсоветском пространстве. Социально-медицинские мероприятия, способствующие демографической модернизации. Основные факторы сохранения здоровья на современном этапе. Кризис медицинского просвещения середины XX в. как условие повышения интереса к психологическим детерминантам здорового и рискованного поведения. Развитие эпидемиологии. Результаты Фрэммингэмского исследования: поведение, связанное с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследование в графстве Аламеда: взаимосвязь образа жизни и продолжительности жизни. Роль концепции факторов риска в возникновении психологии здоровья. Начальный период развития психологии здоровья на постсоветском пространстве и за рубежом. 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 1.3. Социальные факторы здоровья

История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены и социологии здоровья. Социально-экономический статус и здоровье. Социальное неравенство как фактор развития заболеваний. Понятие социального градиента здоровья. Теоретические объяснения социального градиента. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. Культурно-исторический подход в психологии здоровья. Социализация телесности в онтогенезе. Современные социальные тенденции, определяющие отношение к здоровью. Забота о здоровье как социокультурный феномен.

Тема 1.4. Межличностные отношения и здоровье человека

Качество межличностных отношений как фактор здоровья человека: психодинамический подход (роль ранних отношений с матерью в развитии психосоматического заболевания; модель утраты объекта (Дж. Эйнджел)), межличностные отношения как модератор стресса. Факторы, опосредующие взаимосвязь социальной поддержки и здоровья человека. Влияние микросоциальной среды на здоровое и рискованное поведение индивида.

Тема 1.5. 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. 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). Понятие рискованного поведения. Психологические факторы рискованного поведения. Рискованное поведение у представителей различных возрастных и социальных групп.

Тема 1.6. Индивидуальные и социальные представления о здоровье

Понятия грамотности в области здоровья и санитарной культуры. Показатели санитарной культуры. Показатели грамотности в области 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.

Тема 1.7. 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. Грир). Поведенческий тип D (Дж. Денолле). Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки» (Л. Голдберг). Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.

2. ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 2.1. 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 2.2. Питание и здоровье человека

Понятие о рациональном (здоровом) питании. Эволюционный подход к питанию человека. Психофизиологические модели пищевого поведения. Роль научения в формировании пищевого поведения. Когнитивные факторы пищевого поведения. Социально-психологические факторы пищевого поведения. 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.

Тема 2.3. Физическая активность и здоровье

Понятие о рациональном (здоровом) питании. Психофизиологические модели пищевого поведения. Роль научения в формировании пищевого поведения. Когнитивные факторы пищевого поведения. Социально-психологические факторы пищевого поведения. Методы оценки оптимального веса. Индекс массы тела. Психологические факторы развития ожирения. Психологические концепции диетического поведения.

Тема 2.4. Профессиональная деятельность и здоровье человека

Психологические факторы, влияющие на здоровье сотрудников в организациях. Безопасное поведение на производстве. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. Психологические концепции производственного стресса. Практические интервенции в организациях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	управляемая самостоятельная работа студента				
2 курс, 3 семестр									
1.	Теоретические основы психологии здоровья	14	14		2	34			
1.1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	2	2			4			
1.1.1	1.Интегративные и частные определения здоровья. Уровни и виды здоровья. 2.Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье. 3.Соотношение понятий «здоровье» и «благополучие». 4.Научные и обыденные представления о здоровье.	2				2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Конспект
1.1.2	1. Сущностные характеристики феномена здоровья: здоровье как состояние, здоровье как процесс, здоровье как способность, здоровье как ценность. 2. Критерии здоровья: показатели работы организма, способность к эффективному функционированию, способность к адаптации, к саморегуляции, отсутствие болезни, субъективное благополучие. 3 Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, психологии, философии.		2			2	Опорные схемы	Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Опрос. Опорные схемы

	4.Социальные, психологические и биологические показатели общественного здоровья. 5.Индивидуальное и общественное здоровье.								
1.2.	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	2	2		2с	6			
1.2.1	1.Научные, социальные и демографические предпосылки возникновения психологии здоровья. 2. Предмет и задачи психологии здоровья. 3. Различные подходы к определению психологических факторов здоровья.	2				2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Основная: [1] Дополнительная: [1],[3],[5],[6]	Конспект,
1.2.2	1. Роль концепции факторов риска в возникновении психологии здоровья. 2. Развитие психологии здоровья на постсоветском пространстве и за рубежом 3. Развитие концептуальных основ психологии здоровья. 4.Основные теоретические и практические проблемы психологии здоровья на современном этапе.		2			2		Основная: [1] Дополнительная: [1],[3],[5],[6]	Мультимедийные презентации, ответ
1.2.3	1. Кризис медицинского просвещения середины XX в. как условие повышения интереса к психологическим детерминантам здорового и рискованного поведения. 2. Результаты Фрэмлингэмского исследования: поведение, связанное с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы. 3. Исследование в графстве Аламеда: взаимосвязь образа жизни и продолжительности жизни. 4. Стресс как основной опосредующий фактор в современных психосоматических моделях.				2	2		Основная: [1] Дополнительная: [1],[3],[5],[6]	Мультимедийные презентации, ответ
1.3.	Социальные факторы здоровья	2	2			4			
1.3.1	1. История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены и социологии здоровья. 2. Культурно-исторический подход в психологии здоровья. 3. Забота о здоровье как социокультурный феномен.	2				2	Мультимедийное сопровождение	Основная: [1] Дополнительная:	Дискуссия

							(презентация)	ная: [1],[4]	
1.3.2	1. Социально-экономический статус и здоровье. 2. Социальное неравенство как фактор развития заболеваний. 3. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. 4. Забота о здоровье как социокультурный феномен		2			2		Основная: [1] Дополнительная: [1],[4]	Дискуссия, анализ протоколов
1.4	Межличностные отношения и здоровье человека	2	2			6			
1.4.1	1. Качество межличностных отношений как фактор здоровья человека. 2. Факторы, опосредующие взаимосвязь социальной поддержки и здоровья человека. 3. Влияние микросоциальной среды на поведение индивида.	2				2		Основная: [1] Дополнительная: [1],[2],[3],[4]	Конспект
1.4.2	1. Психодинамический подход (роль ранних отношений с матерью в развитии психосоматического заболевания). 2. Модель утраты объекта Дж. Эйнджел. 3. Межличностные отношения как модератор стресса. 4. Факторы, опосредующие взаимосвязь социальной поддержки и здоровья человека.		2			4	Опорные схемы	Основная: [1] Дополнительная: [1],[2],[3],[4]	Опрос, работа с опорными схемами
1.5	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение		2		2л	6			
1.5.1	1. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний. 2. Основные факторы безопасного поведения. 3. Психологические факторы рискованного поведения.				2	2		Основная: [1] Дополнительная: [1],[4]	Конспект

								[5],[6]	
1.5.2	1. Соотношение понятий «образ жизни», «стиль жизни» и «здоровый образ жизни». 2. История эмпирических исследований здорового образа жизни. 3. Модель убеждений (М. Бекер, И. Розеншток). 4. Теория мотивации самосохранения (Дж. Мэддокс).		2			2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [4], [5],[6]	Работа с таблицами, мультимедийные презентации
1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	2	2			4			
1.6.1	1.Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации. 2. Источники социальных репрезентаций здоровья. 3. Историческая динамика социальных репрезентаций здоровья.	2				2	Мультимедийная презентация	Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[6]	Дискуссия,
1.6.2	1. Показатели санитарной культуры. 2. Показатели грамотности в области здоровья. 3.Процесс популяризации научного знания и его роль в формировании социальных репрезентаций здоровья. 4. Содержание социальных репрезентаций здоровья.		2			2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[6]	Дискуссия, мультимедийные презентации
1.7	Личность и здоровье человека	2	2			4			
1.7.1	1. Личностные факторы здоровья человека. 2. Личностные черты и здоровье человека. 3. Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Основная: [1] Дополнительная: [1],	Конспект

								[2], [3],[6]	
1.7.2	1. Роль жизнестойкости, психологической устойчивости, и стиль каузальной атрибуции как факторы здоровья человека. 2. Стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера и их роль в формировании здорового образа жизни. 3. Концепция личностных профилей (Ф. Данбар).		2			2	Опорные схемы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[6]	Опорные схемы
2.	Прикладная психология здоровья	6	6		2	16			
2.1	Практические методы психологии здоровья	2	4			6			
2.1.1	1. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья. 2. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия. 3. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний. 4. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.	2				2		Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [4], [5],[6]	Проверка конспектов
2.1.2	1. 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. 2. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия: когнитивно-бихевиоральные, эмоциогенные, соревновательно-вознаграждающие методы. 3. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения: методы поведенческих изменений, методы усиления самоконтроля, методы стимуляции коллективных изменений.		2			2	Опорные схемы, протоколы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [4], [5],[6]	Устный опрос, опорные схемы, анализ протоколов
2.1.3	1. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.		2			2	Опорные схемы,	Основ ная:	Устный опрос, опорные схемы,

	2. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Кретер). 3. Проблема соотношения психологической теории и практики в сфере здоровья. 4. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.						протоколы	[1] Дополнительная: [1], [4], [5],[6]	анализ протоколов
2.2	Питание и здоровье человека		2			2			
2.2.1	1. Понятие о рациональном (здоровом) питании. 2. Психофизиологические модели пищевого поведения. 3. Роль научения в формировании пищевого поведения. 4. Когнитивные факторы пищевого поведения. 5. Социально-психологические факторы пищевого поведения. 6. Методы оценки оптимального веса. Индекс массы тела. 7. Психологические факторы развития ожирения. 8. Психологические концепции диетического поведения.		2			2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	подбор видеоматериалов
2.3	Физическая активность и здоровье	2			2с	4			
2.3.1	1. Понятие о физической активности. 2. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности. 3. Динамические психологические модели физической активности.	2				2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Конспект
2.3.2	1. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. 2. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности. 3. Динамические психологические модели физической активности.				2	2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Опорные схемы, мультимедийные презентации
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека	2	2			4			

2.4.1	1. Психологические факторы, влияющие на здоровье сотрудников в организациях. 2. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. 3. Психологические концепции производственного стресса.					2		Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Дискуссия
2.4.2	1. Безопасное поведение на производстве. 2. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. 3. Практические интервенции в организациях.	2				2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Опорные схемы, мультимедийные презентации
	Итого	18	24	-	2л+4с				Зачет
	Всего аудиторных	48				50			
		98							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	управляемая самостоятельная работа студента				
2 курс, 3 семестр									
1	Теоретические основы психологии здоровья	6	6						
1.2	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	2							
1.2.1	1. Научные, социальные и демографические предпосылки возникновения психологии здоровья. 2. Предмет и задачи психологии здоровья. 3. Различные подходы к определению психологических факторов здоровья.	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Основная: [1] Дополнительная: [1], [3], [5],[6]	Конспект
1.3.	Социальные факторы здоровья	2							
1.3.1	1. История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены и социологии здоровья. 2. Культурно-исторический подход в психологии здоровья. 3. Забота о здоровье как социокультурный феномен.	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Основная: [1] Дополнительная: [1],[4]	Дискуссия

1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	2							
1.6.1	1. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации. 2. Источники социальных репрезентаций здоровья. 3. Историческая динамика социальных репрезентаций здоровья.	2					Мультимедийная презентация	Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[6]	Дискуссия
2.	Прикладная психология здоровья		6						
2.1	Практические методы психологии здоровья		2						
2.1.2	1. 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. 2. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия: когнитивно-бихевиоральные, эмоциогенные, соревновательно-вознаграждающие методы. 3. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения: методы поведенческих изменений, методы усиления самоконтроля, методы стимуляции коллективных изменений.		2				Опорные схемы, протоколы	Основная: [1] Дополнительная: [1], [4], [5],[6]	Устный опрос, опорные схемы, анализ протоколов
2.3	Физическая активность и здоровье		2						
2.3.2	1. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. 2. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности. 3. Динамические психологические модели физической активности.		2					Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Опорные схемы, мультимедийные презентации
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека		2						
2.4.2	1. Безопасное поведение на производстве.		2				Мультиме	Основ	Опорные схемы,

	2. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. 3. Практические интервенции в организациях.						дей- ное сопровожд ение (презентац ия)	ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[4]	мультимедийны е презентации
	Итого	6	6	-					
	Всего аудиторных	12							
2 курс, 4 семестр									
	Форма контроля:								Зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Гребень, Н. Ф. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Психология здоровья» для специальности: 1 – 23 03 04 03 Психология. Практическая психология / Н.Ф. Гребень. – Минск : Белорус.гос. пед. ун-т, 2017. – 113с.

Дополнительная литература

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

2. Гурвич, И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 1023 с.

3. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.

4. Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест : Брест. гос. ун-т, 2009. – 205 с.

5. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

6. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «Психология» являются:

- опрос,
- конспект,
- дискуссия,
- опорные схемы, протоколы,
- мультимедийная презентация
- анализ протоколов;
- зачёт.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Тема 1.2 Предмет, история развития и направления психологии здоровья (семинарское занятие 2 часа)

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Кризис медицинского просвещения середины XX в. как условие повышения интереса к психологическим детерминантам здорового и рискованного поведения.
2. Результаты Фрэммингэмского исследования: поведение, связанное с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы.
3. Исследование в графстве Аламеда: взаимосвязь образа жизни и продолжительности жизни.
4. Стресс как основной опосредующий фактор в современных психосоматических моделях.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания:

1. Перечислить основные особенности здорового и рискованного поведения
2. Рассказать об исследованиях, проведенных в рамках психологии здоровья зарубежом.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:
Охарактеризовать стресс, как опосредующий фактор в современных психосоматических моделях.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

1. Привести ситуации, иллюстрирующие кризис просвещения середины XX в. и опосредующую роль стресса в формировании психосоматических заболеваний.

Форма контроля: устный опрос, взаимный контроль.

Тема 1.5 Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение (лекционное занятие 2 часа)

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний.
2. Основные факторы безопасного поведения.
3. Психологические факторы рискованного поведения.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания:

1. Перечислить психологические факторы рискованного поведения;
2. Определить основные факторы безопасного поведения.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Охарактеризовать поведенческие факторы риска возникновения

хронических заболеваний

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

1. Проанализировать рискованного и безопасного поведения в области здоровья.

Форма контроля: устный опрос, подбор видеоматериалов.

Тема 1.2 Физическая активность и здоровье (семинарское занятие 2 часа)

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека.
2. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности.
3. Динамические психологические модели физической активности.

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания:

1. Перечислить факторы физической активности
2. Раскрыть содержание динамических психологических моделей физической активности.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

1. Охарактеризовать факторы физической активности: самоэффективность, социальные нормы, социальная поддержка.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

1. Охарактеризовать основные психологические модели физической активности

Форма контроля: устный опрос, взаимный контроль.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Идея системности в толковании понятия «здоровье». Системный подход, сформулированный В.Ф. Ломовым.
2. Психосоматический подход к исследованию здоровья.
3. Критерии психического здоровья.
4. Психическое равновесие.
5. Комплексный подход к оценке психического здоровья в отечественной психологии.
6. Комплексный подход к оценке психического здоровья в зарубежной психологии.
7. Самоуправление и психическое здоровье.
8. Сознательный и целенаправленный характер процессов психического самоуправления.
9. Самоуправление и саморегулирование. Этапы самоуправления.
10. Йога и здоровье.
11. Йога как психологическое учение.
12. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта
13. Зарубежные и отечественные подходы к исследованию эмоционального выгорания.
14. Методы преодоления профессионального выгорания.
15. Возможности профилактики профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
16. Возможности и предпосылки повышения качества жизни путем самореализации и социальной активности человека.
17. Физические особенности человека и их влияние на его поведение в обществе.

Критерии оценки рефератов:

- соответствие содержания реферата заявленной теме;
- степень раскрытия темы, проблемы;
- техническое оформление реферата: соблюдение необходимой структуры (титульный лист, оглавление, введение, главы, параграфы, заключение, список литературы); параметры форматирования текста.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и выполнению самостоятельной работы студентов по дисциплине по выбору

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться на:

- подготовку к лекциям, семинарским занятиям дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- оформление информационных и демонстрационных материалов.

1. Преподаватель:

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;
- задание должно быть выполнено согласно предложенной форме и тематике;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы – студенты не допускаются к итоговой форме контроля по дисциплине (зачет).

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Теоретические основы психологии здоровья	34		
1.1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	4	Охарактеризовать научные подходы к определению и исследованию здоровья	доклады, презентации, видеоролики
1.2	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	6	Охарактеризовать категории психологии здоровья	блок-схемы, рефераты
1.3	Социальные факторы здоровья	4	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	подбор видеоматериало в с рефлексивным анализом
1.4	Межличностные отношения и здоровье человека	6	Конспектирование материала. Подготовка проблемных ситуаций	блок-схемы, рефераты
1.5	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	6	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	доклады, презентации, видеоролики
1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	4	Подбор видеороликов по теме семинара	блок-схемы, рефераты
1.7	Личность и здоровье человека	4	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	подбор видеоматериало в с рефлексивным анализом
2.	Прикладная психология здоровья	16		
2.1	Практические методы психологии здоровья	6	Углубленный анализ научно-методической литературы	блок-схем по работе с трудными клиентам
2.2	Питание и здоровье человека	2	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	подбор видеоматериало в с рефлексивным анализом
2.3	Физическая активность и здоровье	4	Подбор видеороликов по теме семинара	блок-схемы, рефераты
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека	4	Посещение интернет-сайтов, посвященных изучаемым вопросам	блок-схемы, рефераты
	Всего часов	50		

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

1. Различные подходы к определению здоровья.
2. Понятие общественного здоровья. Показатели общественного здоровья.
3. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук.
4. Понятие демографической модернизации.
5. Предпосылки развития психологии здоровья.
6. Начальный период развития психологии здоровья на постсоветском пространстве и за рубежом.
7. Предмет и задачи психологии здоровья.
8. Критическая и биомедицинская ориентация в психологии здоровья.
9. Социально-экономические факторы здоровья человека.
10. Понятия биовласти и биополитики.
11. Понятия образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни.
12. Здоровое и безопасное поведение.
13. Модель ожидаемой ценности как концептуальная основа психологических исследований безопасного поведения.
14. Модель убеждений и теория мотивации самосохранения.
15. Теория целенаправленного поведения.
16. Интегративная превентивная модель в сфере личного и общественного здоровья.
17. Транстеоретическая модель поведенческих изменений и мультистадиальная модель поведенческих изменений.
18. Понятия риска и рискованного поведения.
19. Психологические концепции рискованного поведения.
20. Грамотность в области здоровья: методы оценки и повышения.
21. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации.
22. Содержание и историческая динамика социальных представлений о здоровье.
23. Забота о теле как социокультурный феномен. Понятие хэлсизма.
24. Основные личностные факторы здоровья человека.
25. Концепции поведенческих (личностных) типов в психологии здоровья.
26. Социальная поддержка и здоровье человека.
27. Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки».
28. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья.
29. Теоретические основы психологической практики в сфере здоровья.
30. Практические методы психологии здоровья.
31. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.
32. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Крегер).
33. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.

34. Понятие сопротивления в психологии здоровья. Факторы сопротивления профилактическим воздействиям.
35. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека.
36. Психологические факторы начала употребления психоактивных веществ.
37. Основные подходы к профилактике употребления психоактивных веществ.
38. Психологические факторы развития ожирения.
39. Психологические концепции диетического поведения.
40. Психологические факторы вовлечения в физическую активность.
41. Стратегии стимуляции физической активности на индивидуальном и популяционном уровне.
42. Психологические факты производственного травматизма.
43. Стресс в трудовой деятельности и его влияние на здоровье человека.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дневная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции	Семинарские	Самостоятельная работа
1.	Теоретические основы психологии здоровья	30	14	14+2*	34
1.1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	4	2	2	4
1.2	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	6	2	2/2*	6
1.3	Социальные факторы здоровья	4	2	2	4
1.4	Межличностные отношения и здоровье человека	4	2	2	6
1.5	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	4	2*	2	6
1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	4	2	2	4
1.7	Личность и здоровье человека	4	2	2	4
2.	Прикладная психология здоровья	18	6	8	16
2.1	Практические методы психологии здоровья	6	2	4	6
2.2	Питание и здоровье человека	2		2	2
2.3	Физическая активность и здоровье	4	2	2*	4
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека	6	2	4	4
		48	18+2*	24+4*	50
	Всего по дисциплине:		98		
Форма контроля – зачет					

Примечание: * – часы, вынесенные на УСП студентов

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции	Семинарские	Практические
<i>2 курс, 3 семестр</i>					
1.	Теоретические основы психологии здоровья	6	6		
1.2	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	2	2		
1.3	Социальные факторы здоровья	2	2		
1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	2	2		
2.	Прикладная психология здоровья	6		6	
2.1	Практические методы психологии здоровья	2		2	
2.3	Физическая активность и здоровье	2		2	
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека	2		2	
Всего аудиторных:		12	6	6	–
Всего по дисциплине:		98			
<i>2 курс, 3 семестр</i>					
Форма контроля – зачет					

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Общая психология»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему 2.2 «Физическая активность и здоровье» рассмотреть с учетом знаний, полученных студентами при изучении темы 1.7 «Деятельность»	Программу принять, (протокол № __ от __.__.2022)