

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

А.И. Жук

2024 г.

Регистрационный № УД- 23-1/105/уч

## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Учебная программа учреждения образования  
по учебной дисциплине для специальности:

1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 04 04-2021, утвержденного 22.04.2022, рег.№ 85, учебных планов специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь, утвержденных 15.07.2021, рег.№ 009-2021/у; 23.06.2022, рег.№ 097-2022/у

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**И.Н.Ахременко**, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии БГПУ

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**О.С.Куницкая**, заведующий кафедрой социальной педагогики факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

**В.А.Хриптович**, профессор кафедры управления и экономики высшей школы Государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы», кандидат психологических наук, доцент

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагог-психолог высшей квалификационной категории  
ГУО «Средняя школа № 148» г. Минска

 О.М.Бартош

25.05. 2024 г.


**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой возрастной и педагогической психологии  
(протокол № 9 от 26.03.2024)

Заведующий кафедрой  Е.В.Бондарчук

Научно-методическим советом БГПУ  
(протокол № 8 от 18.06 2024)

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

Методист учебно-методического отдела  Е.А.Кравченко

Директор библиотеки  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 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь.

**Цель изучения дисциплины** – познакомить студентов с теоретическими знаниями и представлениями о психологических источниках здоровья и роли психологии в его сохранении, актуальными прикладными проблемами психологии здоровья, методиками оценки готовности личности заботиться о собственном здоровье и психолого-педагогическими методами формирования культуры поведения по сохранению и укреплению 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 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь составляет 94 часа, из них аудиторных – 42 часа, самостоятельная (внеаудиторная) работа студента – 52 часа.

*Для студентов дневной формы* получения образования 42 аудиторных часов. *4 курс, 7 семестр:* лекционных – 14 часов, практических - 14 часов; семинарских – 14 часов. На управляемую самостоятельную работу студентов по темам отведено 2 часа лекционного времени и 4 часа из объема семинарских занятий. Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачета.

*Для студентов заочной формы* получения образования 12 аудиторных часов: *4 курс, 8 семестр:* лекционных – 6 часов, практических – 4 часа. Итоговый контроль по дисциплине проводится на 5 курсе в 9 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 Фрэмлингэмского 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. Крегер). 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				
<b>4 курс, 7 семестр</b>									
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы психологии здоровья</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>34</b>			
<b>1.1</b>	<b>Основные подходы к определению и исследованию здоровья</b>	<b>2</b>				<b>4</b>			
	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. 5. Сущностные характеристики феномена здоровья: здоровье как состояние, здоровье как процесс, здоровье как способность, здоровье как ценность. 6. Критерии здоровья: показатели работы организма, способность к эффективному функционированию, способность к адаптации, к саморегуляции, отсутствие болезни, субъективное благополучие. 7 Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, психологии, философии. 8.Социальные, психологические и биологические показатели общественного здоровья. 9.Индивидуальное и общественное здоровье.	2				2	Опорные схемы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[4]	Конспект, опрос. опорные схемы

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

<b>1.4</b>	<b>Межличностные отношения и здоровье человека</b>		<b>2</b>			<b>6</b>			
1.4	1. Качество межличностных отношений как фактор здоровья человека. 2. Факторы, опосредующие взаимосвязь социальной поддержки и здоровья человека. 3. Влияние микросоциальной среды на поведение индивида. 4. Психодинамический подход (роль ранних отношений с матерью в развитии психосоматического заболевания). 5. Модель утраты объекта Дж. Эйнджел. 6. Межличностные отношения как модератор стресса. 7. Факторы, опосредующие взаимосвязь социальной поддержки и здоровья человека.		2			6	Опорные схемы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[4]	Конспект, Опрос, работа с опорными схемами
<b>1.5</b>	<b>Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2л</b>	<b>6</b>			
1.5.1	1. Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний. 2. Основные факторы безопасного поведения. 3. Психологические факторы рискованного поведения.				2л	2		Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [4], [5],[6]	Конспект, методики самодиагностик и состояния организма и психики, признаки культуры здорового образа жизни
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	видеомате риалы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [4], [5],[6]	Работа с таблицами, мультимедийны е презентации
1.5.3	1. Критерии здорового образа жизни. 2. Психологические методы и инструменты оценки здорового образа жизни (наблюдение, биографический метод, беседа, интервью, анкета и тест)			2			Мультиме дийная презентаци я	Основ ная: [1] Допол нитель ная:	Таблица критериев здорового образа жизни; Комплект методик

								[1], [4], [5],[6]	
1.5.4	1. Признаки рискованного и опасного поведения. 2. Методы и средства выявления рискованного и опасного поведения. 3. Профилактические мероприятия по предупреждению рискованного и опасного поведения			2			видеомате риалы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [4], [5],[6]	Таблица критериев здорового образа жизни; Комплект методик
<b>1.6</b>	<b>Индивидуальные и социальные представления о здоровье</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>4</b>			
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	Мультимед ийная презентац ия	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[6]	Дискуссия, мультимедийны е презентации
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	Мультиме дий- ное сопровожд ение (презентац ия); видеороли к	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[6]	Дискуссия, конспект лекции (цель: формирование сознательности и ответственности культуры сохранения и укрепления здоровья)
<b>1.7</b>	<b>Личность и здоровье человека</b>		<b>2</b>			<b>4</b>			
1.7	1. Личностные факторы здоровья человека. 2. Личностные черты и здоровье человека. 3. Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья		2			4	Мультиме дий- ное	Основ ная: [1]	Конспект

	человека. 4. Роль жизнестойкости, психологической устойчивости, и стиль каузальной атрибуции как факторы здоровья человека. 5. Стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера и их роль в формировании здорового образа жизни. 6. Концепция личностных профилей (Ф. Данбар).						сопровождение (презентация)	Дополнительная: [1], [2], [3],[6]	
<b>2.</b>	<b>Прикладная психология здоровья</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>18</b>			
<b>2.1</b>	<b>Практические методы психологии здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>			
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		Основная: [1] Дополнительная: [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	Основная: [1] Дополнительная: [1], [4], [5],[6]	Устный опрос, опорные схемы, анализ протоколов
2.1.3	1. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний. 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.			4		2	Опорные схемы, протоколы	Основная: [1] Дополнительная: [1], [4],	Устный опрос, опорные схемы, анализ протоколов; комплекты диагностических методик; конспекты



								[5],[6]	лекций
<b>2.2</b>	<b>Питание и здоровье человека</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
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	Опорные схемы, протоколы	Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[4]	подбор видеоматериало в
<b>2.3</b>	<b>Физическая активность и здоровье</b>	<b>2</b>			<b>2с</b>	<b>6</b>			
2.3.1	1. Понятие о физической активности. 2. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности. 3.Динамические психологические модели физической активности.	2				2		Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[4]	Конспект
2.3.2	1.Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. 2.Самозффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности. 3. Динамические психологические модели физической активности.				2с	4		Основ ная: [1] Допол нитель ная: [1], [2], [3],[4]	Опорные схемы, мультимедийны е презентации
<b>2.4</b>	<b>Профессиональная деятельность и здоровье человека</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>			
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						Основ ная: [1] Допол нитель ная:	Дискуссия

								[1], [2], [3],[4]	
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
2.4.3	1. Профессиональная среда и ее влияние на субъект деятельности. Методики оценки. 2. Профессиональная деятельность как фактор воздействия на личность. Профессия как условие развития личности и профессиональные вредности. Их психологическая оценка. 3. Методика оценки психологической безопасности труда. 4. Методы профилактики деструктивного влияния профессии на личность. Предупреждение развития синдрома профессионального выгорания, профессиональной деформации и хронической усталости.			2		2			
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2л+4с</b>				<b>Зачет</b>
	<b>Всего аудиторных</b>	<b>42</b>				<b>52</b>			
		<b>94</b>							

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Заочная форма получения образования**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	лекции	практические занятия	управляемая самостоятельная работа студента	Самостоятельная работа	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
<b>4 курс, 8 семестр</b>								
<b>1</b>	<b>Теоретические основы психологии здоровья</b>	<b>6</b>			<b>50</b>			
<b>1.2</b>	<b>Предмет, история развития и направления психологии здоровья</b>	<b>2</b>			<b>16</b>			
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
<b>1.3.</b>	<b>Социальные факторы здоровья</b>	<b>2</b>			<b>14</b>			
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
<b>1.6</b>	<b>Индивидуальные и социальные представления о здоровье</b>	<b>2</b>			<b>20</b>			

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
<b>2.</b>	<b>Прикладная психология здоровья</b>		<b>4</b>		<b>34</b>			
<b>2.1</b>	<b>Практические методы психологии здоровья</b>		<b>1</b>		<b>16</b>			
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.		1			Опорные схемы, протоколы	Основная: [1] Дополнительная: [1], [4], [5],[6]	Устный опрос, опорные схемы, анализ протоколов
<b>2.3</b>	<b>Физическая активность и здоровье</b>		<b>1</b>		<b>8</b>			
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.		1				Основная: [1] Дополнительная: [1], [2], [3],[4]	Опорные схемы, мультимедийные презентации
<b>2.4</b>	<b>Профессиональная деятельность и здоровье человека</b>		<b>2</b>		<b>10</b>			
2.4.2	1. Безопасное поведение на производстве. 2. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. 3. Практические интервенции в организациях.					Мультимедийное сопровождение	Основная: [1] Дополн	Опорные схемы, мультимедийные презентации Конспекты

						(презентац ия)	ительна я: [1], [2], [3],[4]	лекций по профилактике и комплекты методик диагностики
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>52</b>			
	<b>Всего аудиторных - 10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>					
<b>5 курс, 9 семестр</b>								
	<b>Форма контроля:</b>							<b>Зачет</b>

## 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.



# 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.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1. Опрос: письменный и устный, индивидуальный и групповой, фронтальный и выборочный, экспресс-опрос.
2. Тесты контроля и самоконтроля: по отдельным вопросам, по теме занятия, по разделу, по всему учебному материалу.
3. Проверка и взаимопроверка самостоятельных работ, задач.
4. Индивидуальный или групповой доклад по изученной теме, по научной статье.
5. Подготовка учебного материала с использованием мультимедийных технологий: презентации, видеоролики с последующим анализом.
6. Зачет.

**Виды контроля СРС** соответствуют видам контрольных мероприятий, предусмотренных учебной программой о системе оценки успеваемости студентов предполагают:

- *текущий* контроль, то есть оперативное, регулярное отслеживание уровня выполнения СРС на лекциях и практических занятиях;
- *промежуточный* контроль, который предполагает учет объема, своевременности и качества выполнения СРС по дисциплине за весь семестр и осуществляется на зачете.

### **Формы текущего контроля**

- опрос студентов на семинарских и практических занятиях;
- выступление студентов с рефератами, докладами, сообщениями, презентациями, эссе;
- решение практических задач;
- отчеты по практическим заданиям;
- составление тематических блок-схем, таблиц, план-конспектов, глоссария, кроссвордов;
- проверка знаний по самостоятельной работе студентов.

**Формы отчета студента** перед преподавателем о результатах выполнения самостоятельной работы:

- аргументированное решение ситуаций, задач;
- конспекты, планы, эссе, рефераты, обзоры, информации, разработанные студентом;
- схематичное представление изученного учебного материала;
- ответы на задания-тесты, решение кроссвордов, задач и так далее;
- вопросы по теме или разделу дисциплины, задания-тесты, подготовленные и так далее;
- анализ научно-практической статьи.

## 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы, раздела</b>	<b>Кол-во часов на СРС</b>	<b>Задание</b>	<b>Форма выполнения</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы психологии здоровья</b>	<b>34</b>		
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
<b>2.</b>	<b>Прикладная психология здоровья</b>	<b>18</b>		
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	6	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
	<b>Всего часов</b>	<b>52</b>		



**ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ФОРМ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В  
ПРОЦЕССЕ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
<b>Доклад</b>	
Степень раскрытия темы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема раскрыта;</li> <li>– тема раскрыта частично: не более 2 замечаний;</li> <li>– тема раскрыта частично: не более 3 замечаний;</li> <li>– тема не раскрыта: 4 и более замечаний</li> </ul>
Объем использованной научной литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– объем научной литературы достаточный;</li> <li>– объем научной литературы недостаточный: не более 2 замечаний;</li> <li>– объем научной литературы недостаточный: 3 замечания;</li> <li>– объем научной литературы недостаточный: 4 и более замечаний</li> </ul>
Достоверность информации доклада (точность, обоснованность, наличие ссылок на источники информации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация точная, обоснованная, есть ссылки на источники первичной информации;</li> <li>– информация имеет замечания по одному требованию из трех;</li> <li>– информация имеет замечания по двум требованиям из трех;</li> <li>– информация имеет замечания по всем требованиям</li> </ul>
Необходимость и достаточность информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений;</li> <li>– приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений частично: не более 2 замечаний;</li> <li>– приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений частично: 3 и более замечаний;</li> <li>– приведенные данные и факты не служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений</li> </ul>
<b>Конспект</b>	
Соответствие конспекта плану содержания источника	<ul style="list-style-type: none"> <li>– конспект соответствует плану содержания;</li> <li>– конспект частично соответствует плану содержания: не более 2 замечаний;</li> <li>– конспект частично соответствует плану содержания: 3 и более замечаний;</li> <li>– конспект не соответствует плану содержания</li> </ul>
Отражение в конспекте основных положений источника и наличие выводов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные положения отражены, выводы представлены;</li> <li>– основные положения отражены, выводы не представлены;</li> <li>– основные положения отражены частично, выводы частично представлены;</li> <li>– основные положения не отражены, выводы не представлены</li> </ul>
<b>Глоссарий</b>	
Точность информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация точная;</li> <li>– информация имеет не более 2 замечаний;</li> <li>– информация имеет 3 и более замечаний;</li> <li>– информация неточная в полном объеме</li> </ul>
Достоверность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация достоверная;</li> </ul>

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
информации	– информация имеет не более 2 замечаний; – информация имеет 3 и более замечаний; – информация недостоверная
Отражение в работе контекста, в котором может быть употреблен данный термин	– контекст отражен в работе; – контекст не полностью отражен в работе: не более 2 замечаний; – контекст не полностью отражен в работе: 3 и более замечаний; – контекст в работе не отражен
<b>Эссе</b>	
Степень раскрытия темы, соответствие структуре	– тема раскрыта, структура соответствует тексту-рассуждению; – тема раскрыта частично: не более 2 замечаний; – тема раскрыта частично: не более 3 замечаний; – тема не раскрыта: 4 и более замечаний
Самостоятельность суждений и аргументации	– предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт); – дана аргументация своего мнения со слабой опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; – слабо аргументировано собственное мнение с минимальной опорой на факты общественной жизни, личный социальный опыт или её отсутствие; – не аргументировано собственное мнение
Ясность, лаконичность изложения	– изложение ясное и лаконичное; – изложение имеет не более 2 замечаний по указанным параметрам; – изложение имеет не более 3 замечаний по указанным параметрам; – по указанным параметрам изложение имеет 4 и более замечаний
<b>Кейс-задание</b>	
Структура кейса	– структура соответствует требованиям; – структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент; – структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента; – структура не соответствует требованиям
Общая валидность – установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции	– операциональные действия корректны; – операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания; – операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания; – операциональные действия не корректны
Внутренняя валидность – установление всей полноты причинных связей	– установлена вся полнота причинных связей; – полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания; – полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний; – полнота причинных связей не установлена
<b>Мультимедийная презентация</b>	
Раскрытие темы учебной дисциплины	– тема раскрыта; – тема раскрыта частично: не более 2 замечаний; – тема раскрыта частично: не более 3 замечаний; – тема не раскрыта: 4 и более замечаний
Подача материала	– подача материала полностью соответствует указанным

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
(наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	<p>параметрам;</p> <p>– подача материала соответствует указанным параметрам частично: не более 2 замечаний;</p> <p>– подача материала соответствует указанным параметрам частично: не более 3 замечаний;</p> <p>– подача материала соответствует указанным параметрам частично: 4 и более замечаний</p>
Оформление (соответствие дизайна презентации поставленной цели; единство стиля; обоснованное использование анимации)	<p>– презентация оформлена без замечаний;</p> <p>– презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний;</p> <p>– презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний;</p> <p>– презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: 4 и более замечаний</p>
<b>Сводная (обобщающая) таблица</b>	
Компактность таблицы и лаконичность записей	<p>– компактна и лаконична;</p> <p>– имеет замечания по компактности и лаконичности: не более 2 замечаний;</p> <p>– имеет замечания по компактности и лаконичности: не более 4 замечаний;</p> <p>– имеет множество замечаний по компактности и лаконичности</p>
Указание изучаемых объектов	<p>– все объекты указаны;</p> <p>– объекты указаны частично: отсутствует не более 2 объектов;</p> <p>– объекты указаны частично: отсутствует не более 4 объектов;</p> <p>– объекты указаны частично: отсутствуют 5 и более объектов</p>
Логические связи таблицы	<p>– объекты таблицы логически связаны;</p> <p>– логика нарушена частично: 1 замечание;</p> <p>– логика нарушена частично: не более 2 замечаний;</p> <p>– объекты таблицы логически не связаны</p>
<b>Граф-схема</b>	
Выделение основных понятий	<p>– основные понятия выделены полностью;</p> <p>– основные понятия выделены частично: не более 2 замечаний;</p> <p>– основные понятия выделены частично: 3 и более замечаний;</p> <p>– основные понятия не выделены</p>
Определение смысловых и причинно-следственных связей	<p>– смысловые и причинно-следственные связи определены;</p> <p>– смысловые и причинно-следственные связи определены частично: не более 2;</p> <p>– смысловые и причинно-следственные связи определены частично: 3 и более замечаний;</p> <p>– смысловые и причинно-следственные связи не определены</p>
Определение взаимосвязей блоков понятий	<p>– взаимосвязи блоков понятий определены в полном объеме;</p> <p>– взаимосвязи блоков понятий определены частично: не более 2;</p> <p>– взаимосвязи блоков понятий определены частично: 3 и более замечаний;</p> <p>– взаимосвязи блоков понятий не определены</p>

## 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. Крестер).
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.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

№ п/п	Отметка	Критерии
1.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</p> <p>точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;</p> <p>полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;</p> <p>творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
2.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>точное использование научной терминологии, (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
3.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
4.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p>

		использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать их аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5.	зачтено	достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6.	зачтено	достаточные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
7.	зачтено	достаточный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
8.	не зачтено	недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

		слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины, модуля; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
9.	не зачтено	фрагментарные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, модуля, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
10.	не зачтено	отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины



**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дневная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная работа	
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы психологии здоровья</b>	<b>30</b>	<b>6+2*</b>	<b>6+2*</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
1.1	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	4	2			4	
1.2	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	6		2*		6	
1.3	Социальные факторы здоровья	4	2		2	4	
1.4	Межличностные отношения и здоровье человека	4		2		6	
1.5	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	4	2*	2	4	6	
1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	4	2		2	4	
1.7	Личность и здоровье человека	4		2		4	
<b>2.</b>	<b>Прикладная психология здоровья</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4+2*</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
2.1	Практические методы психологии здоровья	6	2	2	4	6	
2.2	Питание и здоровье человека	2		2		2	
2.3	Физическая активность и здоровье	4	2	2*		6	
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека	6	2		2	4	
		<b>42</b>	<b>12+2*</b>	<b>10+4*</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>					<b>94</b>		
<b>Форма контроля – зачет</b>							

Примечание: \* – часы, вынесенные на УСП студентов

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции	Практические	Самостоятель ная работа
<i>4 курс, 8 семестр</i>					
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы психологии здоровья</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>50</b>
1.2	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	2	2		16
1.3	Социальные факторы здоровья	2	2		14
1.6	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	2	2		20
<b>2.</b>	<b>Прикладная психология здоровья</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>34</b>
2.1	Практические методы психологии здоровья	2		2	16
2.3	Физическая активность и здоровье				8
2.4	Профессиональная деятельность и здоровье человека	2		2	10
<b>Всего аудиторных:</b>		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>94</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>84</b>
<i>Зачет: 5 курс, 9 семестр</i>					

**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 № 9 от 26.03.2024)