

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
Л.Н. Аксеновская
"31" 05 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Теоретические основы психологии здоровья

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Саратов,
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	М.М. Орлова		31.05.23
Председатель НМК	Е.И. Балакирева		31.05.23
Заведующий кафедрой	С.В. Фролова		31.05.23
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) являются: формирование базовых знаний по теории, методологии и практике психологии здоровья, о возможностях психологии здоровья в повышении адаптивных ресурсов человека, охране здоровья, коррекции и реабилитации; системное ознакомление с современными концепциями психологического стресса, с причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний; с влиянием стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов, знакомство с психологическими методами диагностики и коррекции стресса в различных условиях.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Теоретические основы психологии здоровья» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Освоение дисциплины должно опираться на знания, умения и компетенции, приобретенные в процессе изучения дисциплин «Общая психология», «Физиология высшей нервной деятельности», «Психофизиология», «Введение в клиническую психологию», «Нейропсихология». Дисциплина «Теоретические основы психологии здоровья» является предшествующей для дисциплин «Основы работы психолога-практика», «Психологические тренинги в образовательных учреждениях».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии	ОПК–1.1. Демонстрирует знание основных принципов и процедур научного исследования, методов критического анализа и оценки научных достижений и исследований в области психологии; основных этапов планирования и реализации научного исследования; технологий и методов эмпирического и экспериментального исследования; современных методов математической статистики. ОПК–1.2. Разрабатывает методологически обоснованную программу научного исследования; демонстрирует способность организовывать исследование; применять методы математической	Знать основные принципы и процедуры научного исследования в области клинической психологии, методы критического анализа и оценки научных достижений и исследований в области клинической психологии; основные этапы планирования и реализации научного исследования; технологии и методы эмпирического и экспериментального исследования; современные методы математической статистики. Уметь разрабатывать методологически обоснованную программу научного исследования в области клинической психологии; организовывать исследование; применять методы математической статистики для обработки результатов исследования; осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок,

	статистики для обработки результатов исследования; осуществлять подготовку обзоров, аннотаций, отчетов, аналитических записок, профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам исследований; представлять результаты, выступать с сообщениями и докладами по тематике проведенных исследований. ОПК-1.3. Понимает значение этических ограничений проведения исследований в контексте профессиональной деятельности; осуществляет обоснованный выбор методов и релевантных методик для проведения научных исследований;	профессиональных публикаций, информационных материалов по результатам исследований; представлять результаты, выступать с сообщениями и докладами по тематике проведенных исследований. Владеть навыками проведения исследований с учетом этических ограничений в контексте профессиональной деятельности; осуществления обоснованного выбора методов и релевантных методик для проведения научных исследований.
ОПК-2. Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований.	ОПК-2.1. Демонстрирует теоретическую подготовленность в части применения основных методов сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, принципов оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований ОПК-2.2. Корректно применяет основные методы сбора и анализа эмпирических данных, умеет интерпретировать полученные данные в соответствии с поставленной задачей, принципами оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований. ОПК-2.3. Демонстрирует владение навыками сбора и анализа эмпирических данных, интерпретации полученных данных в соответствии с поставленной задачей,	Знать основные методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, принципы оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований. Уметь применять основные методы сбора и анализа эмпирических данных, умеет интерпретировать полученные данные в соответствии с поставленной задачей, принципами оценки достоверности эмпирических данных и обоснованности выводов научных исследований. Владеть навыками сбора и анализа эмпирических данных, интерпретации полученных данных в соответствии с поставленной задачей, принципами достоверности эмпирических данных, обоснованности выводов научных исследований.

	принципами достоверности эмпирических данных, обоснованности выводов научных исследований.	
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	ОПК-4.1. Понимает содержание основных базовых форм и методов оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. ОПК-4.2. Демонстрирует умение применять основные базовые методы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. ОПК-4.3. Демонстрирует базовые навыки оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	Знать основные базовые формы и методы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. Уметь применять основные базовые методы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. Владеть базовыми навыками оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.
ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	ОПК 5 5.1. Понимает специфику организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК 5 5.2. Критически оценивает целесообразность реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного	Знать специфику организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. Уметь критически оценивать целесообразность реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. Владеть научно-обоснованными технологиями профилактического, развивающего, коррекционного

	или реабилитационного характера. ОПК 5 5.3. Демонстрирует готовность применить на базовом уровне научно-обоснованные технологии профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	или реабилитационного характера.
--	---	----------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	ИКР	СР	
1	Введение в психологию здоровья	6		2	3	2	2	контрольные вопросы, творческие задания, доклады
2	Психоаналитические подходы	6		2	3	2	2	контрольные вопросы и эссе
3	Представления гуманистического психоанализа и гештальт-психологии о личностном здоровье	6		2	3	2	2	доклады, участие в дискуссии
4	Эго-психология и здоровая личность	6		2	2	2	3	контрольные вопросы, практические задания, доклады
5	Теории самоактуализации	6		2	2	2	3	контрольные вопросы, практические задания, доклады
6	Экзистенциальная	6		2	3	2	2	контрольные вопросы,

	психотерапия							практические задания, доклады
7	Трансперсональная терапия и здоровье	6		2	3	2	2	контрольные вопросы, практические задания, доклады
8	Отечественные исследования в психологии здоровья	6			3	4	2	контрольные вопросы, доклады, эссе, практические задания
	Итого			14	22	18	18	Форма промежуточной аттестации – тест.

Содержание дисциплины «Теоретические основы психологии здоровья»

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1. История формирования психологии здоровья.

История развития зарубежной психологии здоровья. Психология развития отечественной психологии здоровья. Психология здоровья и валеология. Психология здоровья и санология.

Раздел 2. Психоаналитические подходы.

Тема 1. Психоаналитические подходы к понятию здоровой личности.

Психоаналитические подходы к понятию «здоровая личность». Теория З.Фрейда и механизмы адаптации. Функция «Я». Теория К.Г.Юнга. Понятие «душевная зрелость». Процесс индивидуации. Понятие социальной нормы. Процесс переноса. Структура духовной жизни. Теория А.Адлера. Индивидуальная психология. Чувство общественного. Чувство неполноценности.

Тема 2. Психоаналитические подходы к воспитанию здоровой личности.

Теория К.Хорни. Проблема воспитания здоровой личности. Невротические защитные механизмы.

Раздел 3. Представления гуманистического психоанализа и гештальт-психологии о личностном здоровье.

Тема 1. Дискуссия психоанализа и дзен-буддизма о здоровой личности.

Дзен-буддизм и внутренняя работа собственного бытия. Бытие в согласие с природой человека. Жизнь как ежеминутное рождение. Познание мира через эмоциональное включенное переживание и творческое взаимодействие.

Тема 2. Гештальт - терапия. Основные понятия.

Понятие о здоровой личности. Понятие болезни. Понятие осознанности, ответственности, актуальности. Формы психологической защиты. Формы психологической защиты и уровни невроза. Слияние, ретрофлексия,

интроекция, проекция. Уровень игр и ролей. Уровень фобии. Уровень тупика. Уровень имплозии. Уровень эксплозии.

Раздел 4. Эго-психология и здоровая личность.

Тема 1. Эго-психология. Основные направления.

Теория Анны Фрейд и Мелани Кляйн. Теория Эрика Эриксона. Восемь стадий развития идентичности: задачи и проблемы.

Раздел 5. Теории самоактуализации.

Тема 1. Концепция психологии здоровья А. Маслоу.

Концепция психологии здоровья. Понятие внутренней природы человека. Базовые потребности и потребности развития. Характеристики бескорыстной любви. Характеристики здоровой личности.

Тема 2. К. Роджерс: клиент-центрированная терапия.

Концепция здоровой личности. Характеристики помогающего поведения. Семь стадий процесса развития личности в процессе психотерапии.

Раздел 6. Экзистенциальная психотерапия.

Тема 1. Экзистенциальная психотерапия и здоровье личности.

Понятие здоровой личности в экзистенциальной философии и психологии. Теория В. Франкла. Логотерапия. Работа с тревожными состояниями.

Раздел 7. Трансперсональная терапия и здоровье.

Тема 1. Трансперсональная терапия, основные понятия.

Понятие бессознательного в трансперсональной терапии. Архетипы. Пиковые переживания по А. Маслоу.

Тема 2. Психосинтез.

Теория личности. Понятие здоровья, через постижение подлинной Самости. Самоидентификация и деидентификация.

Тема 3. Духовный кризис.

Духовный кризис, как форма развития личности. Медицинские и психологические критерии дифференциации духовного кризиса и психического расстройства.

Раздел 8. Отечественные исследования в психологии здоровья.

Тема 1. Человек Нового времени. В.М. Розин.

Эволюция личности. Общинная и эзотерическая личность. Контекстуальное мышление и диалог с миром.

Тема 2. Условия нормального развития. Братусь Б.С.

Психическое и личностное здоровье. Вера, как механизм здоровой личности. Условия нормального развития личности.

Тема 3. «Потрясающая» психотерапия. Ананьев В.А.

Кризисная теория развития личности. Структура «потрясающей» психотерапии. Основные концептуальные положения.

Тема4. Социально-демографические факторы здоровья.

Пол, возраст, семейное положение, классовый градиент, работа, качество жизни, внутренняя картина здоровья, отношение к здоровью.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Для реализации учебной программы по дисциплине «Теоретические основы психологии здоровья» используются следующие активные инновационные методы обучения:

- информационные технологии интерактивного обучения (мультимедийные презентации, лекция-визуализация);
- технология проблемного изложения учебного материала;
- технологии активного обучения (активизация мышления студентов на лекции с активной обратной связью или с использованием метода эвристической беседы);
- кейс-метод.

На **практических занятиях** применяются:

- интерактивные технологии (дискуссии в группах);
- анализ различного рода кейсов;

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают своё мнение по проблеме, заданной преподавателем. Дискуссии уместны при обсуждении студентами проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов или профессиональной позиции.

Метод кейсов (англ. *Case method*, кейс-метод, метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа) – техника обучения, использующая описание реальных ситуаций. Студенты должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы основываются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

В процессе **самостоятельной работы** бакалавров рекомендуются к использованию:

- технология организации самостоятельной работы обучающихся;
- технология реализации индивидуальной образовательной траектории;

Самостоятельная работа студентов – учебная деятельность студента, которая планируется, выполняется по заданиям, при методическом руководстве и под контролем преподавателя, но без его прямого участия, индивидуальные консультации студентов и текущий контроль за выполнением самостоятельных практических заданий.

Индивидуальная образовательная траектория – определенная последовательность составляющих учебной деятельности каждого студента по реализации собственных образовательных целей, соответствующая его способностям, возможностям, мотивации, интересам и осуществляемая при

координирующей, организующей, консультирующей деятельности преподавателя.

Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

- Студенты с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться с использованием дистанционных технологий, главным преимуществом которых является возможность индивидуализации их траекторий обучения, конкретизирующих содержание, методы, темп учебной деятельности обучающегося с учетом специфики ресурсов его здоровья. Преподавателю данные технологии дают возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, при необходимости вносить требуемые корректировки в деятельность обучающегося и педагогические методы взаимодействия с ним.

Для студентов с *ОВЗ по слуху* предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника, видеоматериалы и другие средства передачи информации в доступных им формах.

Для студентов с *ОВЗ по зрению* предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, программы не визуального доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие средства передачи информации в формах, доступных для лиц с нарушенным зрением.

Для студентов с *нарушениями опорно-двигательной функции* предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все студенты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Доклады на темы:

Раздел 1.

1. Философские и психологические подходы к понятию здоровья.
2. Интегративные модели здоровья.
3. Анализ адаптационных и гуманистических подходов к здоровью.
4. Культурно-исторические подходы к здоровью.

5. Социально-демографические факторы здоровья.
6. Психологические факторы риска здоровья современного человека.
7. Психоаналитические подходы к изучению здоровья.
8. Отечественные психологические подходы к изучению здоровья.

Рекомендованная литература

Иванова М.Г., Потрнова А.Г. Здоровье как предмет исследования в психологии // Психологическая наука и образование 2006 №3 С.99-102

Иванова М.Г., Портнова А.Г. Соотношение понятий здоровье и зрелость в психологии здоровья // Сибирский психологический журнал 2007 №25 С.210-214

Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии//Dtcnybr Cfyrn-Gtnth,ehucrjuj eybdthcbntnf №1 С.221-226.

Залевский Г.В. Целостно-ценностная парадигма и биопсихосоциоэтическая модель природы человека и его здоровья в контексте позитивной антропологической психологии.//Сибирский психологический журнал 2015 №58 С.100-107

Николаева Е.И. Эволюционные основания психологии здоровья//Медицинская психология в России 2015 №1(30) С.5

Евстифеева Е.А., Россадин С.В., Филиппченкова С.И. Новые направления исследований в психологии здоровья//Вестник Тверского государственного технического университета Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки 2013 №1 С.6-15.

Рубанова Е.Ю. Теоретические аспекты качества жизни в контексте здоровья// Ученые записки ТОГУ 2014 Т.5 №3 С.108-115

Правдина Л.Р., Васильева О.С. Экстремальные и кризисные ситуации в контексте психологии здоровья//Северо-Кавказский психологический вестник 2008 Т.6 №3 С.78-85

Гуткевич Е.В. Современная семья в аспекте психологии здоровья личности: проблемы развития и возможности превенции. //Сибирский психологический журнал 2014 №51 С.120-131

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении непременно следует поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по затронутым проблемам. Только при соблюдении

всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы. Студент должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать научную литературу по клинической психологии.

Критерии оценивания. Оценка «зачтено» ставится в том случае, если:

- студент представил доклад, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению
- содержание доклада соответствует заявленной теме, демонстрирует способность студента к самостоятельной исследовательской работе
- доклад содержит самостоятельные выводы студента, аргументированные с помощью данных, представленных в научной литературе.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если:

- структура и оформление доклада не соответствуют предъявляемым требованиям
- содержание доклада носит реферативный характер
- отсутствуют самостоятельные выводы студента по исследуемой теме.

Коллоквиум

- Коллоквиум - средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися по изученным ранее темам.

- **Критерии оценки.**

- **Оценка «5»**

- - наблюдается глубокое и прочное усвоение программного материала;

- - даются полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы;

- - студент свободно справляется с поставленными задачами;

- - студент принимает правильно обоснованные решения.

- **Оценка «4»**

- - демонстрируется хорошее знание программного материала;

- - грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;

- - правильное применение теоретических знаний.

- **Оценка «3»**

- - наблюдается усвоение основного материала;

- - при ответе допускаются неточности;

- - при ответе присутствуют недостаточно правильные формулировки;

- - нарушение последовательности в изложении программного материала.

- **Оценка «2»**

- - не знание программного материала;
- - при ответе возникают ошибки.

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1. История формирования психологии здоровья.

История развития зарубежной психологии здоровья. Психология развития отечественной психологии здоровья. Психология здоровья и валеология. Психология здоровья и санология.

Раздел 2. Психоаналитические подходы.

Тема 1. Психоаналитические подходы к понятию здоровой личности.

Психоаналитические подходы к понятию «здоровая личность». Теория З.Фрейда и механизмы адаптации. Функция «Я». Теория К.Г.Юнга. Понятие «душевная зрелость». Процесс индивидуации. Понятие социальной нормы. Процесс переноса. Структура духовной жизни. Теория А.Адлера. Индивидуальная психология. Чувство общественного. Чувство неполноценности.

Тема 2. Психоаналитические подходы к воспитанию здоровой личности.

Теория К.Хорни. Проблема воспитания здоровой личности. Невротические защитные механизмы.

Раздел 3. Представления гуманистического психоанализа и гештальт-психологии о личностном здоровье.

Тема 1. Дискуссия психоанализа и дзен-буддизма о здоровой личности.

Дзен-буддизм и внутренняя работа собственного бытия. Бытие в согласии с природой человека. Жизнь как ежеминутное рождение. Познание мира через эмоциональное включенное переживание и творческое взаимодействие.

Тема 2. Гештальт - терапия. Основные понятия.

Понятие о здоровой личности. Понятие болезни. Понятие осознанности, ответственности, актуальности. Формы психологической защиты. Формы психологической защиты и уровни невроза. Слияние, ретрофлексия, интроекция, проекция. Уровень игр и ролей. Уровень фобии. Уровень тупика. Уровень имплозии. Уровень эксплозии.

Раздел 4. Эго-психология и здоровая личность.

Тема 1. Эго-психология. Основные направления.

Теория Анны Фрейд и Мелани Кляйн. Теория Эрика Эриксона. Восемь стадий развития идентичности: задачи и проблемы.

Раздел 5. Теории самоактуализации.

Тема 1. Концепция психологии здоровья А. Маслоу.

Концепция психологии здоровья. Понятие внутренней природы человека. Базовые потребности и потребности развития. Характеристики бескорыстной любви. Характеристики здоровой личности.

Тема 2. К.Роджерс: клиент-центрированная терапия.

Концепция здоровой личности. Характеристики помогающего поведения. Семь стадий процесса развития личности в процессе психотерапии.

Раздел 6. Экзистенциальная психотерапия.

Тема 1. Экзистенциальная психотерапия и здоровье личности.

Понятие здоровой личности в экзистенциальной философии и психологии. Теория В.Франкла. Логотерапия. Работа с тревожными состояниями.

Раздел 7. Трансперсональная терапия и здоровье.

Тема 1. Трансперсональная терапия, основные понятия.

Понятие бессознательного в трансперсональной терапии. Архетипы. Пиковые переживания по А. Маслоу.

Тема 2. Психосинтез.

Теория личности. Понятие здоровья, через постижение подлинной Самости. Самоидентификация и деидентификация.

Тема 3. Духовный кризис.

Духовный кризис, как форма развития личности. Медицинские и психологические критерии дифференциации духовного кризиса и психического расстройства.

Раздел 8. Отечественные исследования в психологии здоровья.

Тема 1. Человек Нового времени. В.М. Розин.

Эволюция личности. Общинная и эзотерическая личность. Контекстуальное мышление и диалог с миром.

Тема 2. Условия нормального развития. Братусь Б.С.

Психическое и личностное здоровье. Вера, как механизм здоровой личности. Условия нормального развития личности.

Тема 3. «Потрясающая» психотерапия. Ананьев В.А.

Кризисная теория развития личности. Структура «потрясающей» психотерапии. Основные концептуальные положения.

Тема 4. Социально-демографические факторы здоровья.

Пол, возраст, семейное положение, классовый градиент, работа, качество жизни, внутренняя картина здоровья, отношение к здоровью.

• Промежуточная аттестация

- **Методические указания.**
- Промежуточная аттестация по дисциплине «Клиническая психология» проводится в виде зачета по материалам тестирования и практических

занятий. Учебным планом по направлению подготовки «Клиническая психология» предусмотрено три промежуточной аттестации по соответствующим разделам данной дисциплины. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во вне аудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

• Тестирование

- **Методические указания.** Тесты для текущего контроля выполняются в письменном виде с ограничением времени: по одной минуте на задание.

- **Критерии оценивания.** Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

1. правильное выполнение задания – **1 балл**;
2. правильное выполнение задания, где необходимо установить последовательность событий – **2 балла**.

- Оценка соответствует следующей шкале:

• <i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	55 - 65	Свыше 86 %
Хорошо	45 - 55	61 – 85 %
Удовлетворительно	33 - 45	50 – 60 %
Неудовлетворительно	менее 33	менее 50 %

- 1.Объектом психологии здоровья является:
 - а. профилактика болезней.
 - б. «здоровая личность»
 - в. здоровый образ жизни.
- 2.К частным областям сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья относятся/четыре правильных варианта/:
 - а. психопатология
 - б. профилактическая наркология
 - в. обучение здоровью.
 - г. нейропсихология
 - д. семейное здоровье
 - е. патопсихология.
 - ж. психосоматическая медицина
- 3.Кто из перечисленных авторов участвовал в формировании психологии здоровья за рубежом (три правильных варианта)?
 - а Матараззо Ж.

- б Мелани Кляйн
- в Бауман У.
- г Ягода М
- д Перре М
- е.Енджел А
- 4.Кто из известных психологов предположил структуру духовной жизни, выходящую за пределы индивидуальной биографии человека?
- а З.Фрейд
- б К.Г.Юнг
- в А.Адлер
- г А.Фрейд
- д М.Кляйн
- 5.Кто из известных психологов считал, что лечение состоит в том, чтобы довести до сознания смысл ситуации, данной вначале в аффективном выражении, и сделать приемлемыми для сознания те страдания, которые тело отказывается терпеть?
- а З.Фрейд
- б К.Г.Юнг
- в А.Адлер
- г А.Фрейд
- д М.Кляйн
- 6.Кто из известных психологов рассматривал в качестве основного механизма здоровья личности процесс идентификации человека с целостной личностью, с самостью?
- а З.Фрейд
- б К.Г.Юнг
- в А.Адлер
- г А.Фрейд
- д М.Кляйн
- 7.Кто из известных психологов считал, что каждый индивидуум является интегральной целостностью в социальном контексте?
- а З.Фрейд
- б К.Г.Юнг
- в А.Адлер
- г А.Фрейд
- д М.Кляйн
- 8.Основной механизм оздоровления психики по З.Фрейда:
- а Оно
- б Я
- в Сверх Я
- 9.Здоровье личности по Юнгу включает в себя:
- а социальную адаптацию
- б процесс индивидуации

- 10. Что, по мнению А.Адлера, определяет личностное здоровье:
 - а. врожденное здоровье
 - б. индивидуальные способности
 - в. жизненные цели и чувство общественного.
- 11. Кому принадлежит данное мнение: «сверх я» маленького ребенка еще мало эффективно, а психоанализ слишком быстро привел бы к удовлетворению его желаний?
 - а. А Фрейд
 - б. М Кляйн
 - в. К. Хорни
- 12. Какая потребность, по мнению К.Хорни, рассматривается здоровой:
 - а. потребность в безопасности
 - б. потребность в самореализации
- 13. Кому принадлежит данное мнение: «процесс познания связан с риском пересмотра собственного Я. Это означает преодоление жадного самосохранения, оставление неразрушимого и обособленного Эго».
 - а. К. Хорни
 - б. З. Фрейд
 - в. Э. Фромм
- 14. А.Уоттс считал, что для того, чтобы быть здоровым в обществе необходимо:
 - а жить по правилам
 - б. жить против правил
 - в. понимать относительность правил.
- 15. За счет чего, по мнению авторов гештальттерапии, возникает отчуждение от реальности?
 - а неприятие в позитивность результата
 - б нарушение мышления
- 16. Что из перечисленного относится к невротическим механизмам защиты:
 - а имплозия
 - б ретрофлексия
- 17. К какому невротическому механизму относится невозможность дифференцировать себя и других?
 - а проекция
 - б интроекция
 - в ретрофлексия
 - г слияние
- 18. К какому уровню невроза относится обретение способности к переживанию и выражению своих истинных эмоций?
 - а тупик
 - б уровень фальшивых игр и ролей
 - в имплозия

- г фобический
- д эксплозия
- 19. Для какого возраста характерно развитие базового доверия к миру?
- а 21-25 лет
- б от рождения до 18 месяцев.
- в 4-6 лет
- 20. Для какого возраста характерно формирование нравственного чувства?
- а. от рождения до 18 месяцев.
- б 4-6 лет
- в. 21-25 лет.
- 21. Для какой стадии характерно формирование человеческой индивидуальности?
- а 11-20
- б. 21-25
- в. 25-50/60
- 21. На какой стадии развития личности в процессе психотерапии возникает личная ответственность за проблемы?
- а. второй
- б. четвертой
- в. шестой
- 22. На какой стадии развития личности в процессе психотерапии наблюдается более свободный поток высказываний о себе?
- а первой
- б третьей
- в пятой
- 23. На какой стадии личностного развития пациент способен выбирать новые способы поведения, не отвергая стиля личности других людей?
- а. третьей
- б. пятой
- в. седьмой
- 24. Какие требования предъявляет к личности психотерапевта К. Роджерс?
- а. правильно оценивать поведение пациента
- б. быть индифферентным к чувствам пациента.
- в. испытывать положительные чувства к пациенту.
- 25. Термин «самоактуализация» является центральным для:
- а. гуманистической психологии
- б. психоанализа
- в. бихевиоральной психотерапии
- 26. Что, по мнению А. Маслоу, способствует развитию самоактуализации человека?
- а. свободный выбор
- б. мнение других людей

- 27. Бескорыстная любовь отличается:
 - а. тревожностью
 - б. независимостью друг от друга
 - в. ревностью
- 28. К. Роджерс считал, что помогающее поведение отличается:
 - а. возможностью быть недвусмысленным
 - б. оценивать человека, его хорошие и плохие стороны
 - в. быть настороженным в отношении другого
- 29. Как соотносятся свобода и ответственность в жизни человека?
 - а. как противоположности
 - б. как взаимодополнение
- 30. Какие цели ставит экзистенциальная терапия в отношении тревожности?
 - а. ликвидация тревожности
 - б. переопределение тревожности
- 31. К механизмам опосредованного самопостижения относятся:
 - а. создание идеальных моделей.
 - б. подражание
- 32. Что первично в процессе деидентификации?
 - а управление энергиями
 - б разложение вредных мыслеобразов на элементы
- 33. Что такое архетипы?
 - а индивидуальный опыт
 - б структурные элементы бессознательного.
- 34. Предупреждение психических расстройств является предметом ...
 - а психологии здоровья
 - б психопрофилактики
 - в психогигиены
- 35. Сохранение, укрепление и улучшение психического здоровья является предметом...
 - а психологии здоровья
 - б психогигиены
 - в психопрофилактики
- 36. Психологическая адаптация личности в обществе, является задачей ...
 - а психопрофилактики
 - б психогигиены
 - в. психологии здоровья
- 37. Главная черта человека Нового времени, по мнению В.М.Розина, это...
 - а опора на общественное мнение
 - б опора на религиозные догматы
 - в свобода воли.
- 38. Что является центральной смыслообразующей характеристикой человека, по мнению Б.С.Братуся?
 - а опора на общественное мнение
 - б опора на религиозные догматы
 - в свобода воли.

- а способ отношения к другому.
- б наличие представлений о мире.
- 39. По мнению Б.С. Братуся
- а психическое и личностное здоровье тождественны
- б. психическое и личностное здоровье различны
- 40. Склонность к соматизации современного человека в работах А.Б. Холмогоровой объясняется...
- а недостаточным стремлением к успеху
- б запрету на чувство неудовлетворенности
- 41. Кому принадлежит следующее кредо: «человек таков, каким он себя свободно выбирает»
- а. З. Фрейд
- б. В. Франкл
- в. С. Гроф
- 42. Кто является автором такого направления в психотерапии как дизайн-анализ?
- а. Бинсвангер
- б. Мей
- в. Ялом
- 43. Психотерапия построенная на стремлении человека к поиску и реализации человеком смысла своей жизни называется:
- а бихевиоральная психотерапия
- б дизайн-анализ
- в логотерапия
- 44. Целью стремлений человека, по В. Франклу, является:
- а удовольствие
- б счастье
- в реализация смысла
- 45. Какие ценности человеческой жизни выделяет В. Франкл:
- а защита от боли
- б. материальное благополучие
- в. творчество, переживание, отношение
- 46. В экзистенциальной психотерапии тревожность рассматривается как:
- а. болезнь
- б. слабость
- в. возможность
- 47. Кто является автором такого направления в психотерапии как «Психосинтез»
- а. С. Гроф
- б. Г. Юнг
- в. Р. Ассаджиоли
- 48. Какие ситуации называются «пиковыми» переживаниями?

- а. чувства страха
- б. вдохновение, любовь
- в. чувство ревности
- 49. Для духовного кризиса характерно:
 - а уход в себя, агрессивность
 - б ослабление ассоциаций, бессвязанность
 - в ясное сознание, хорошая базовая ориентация, способность иметь друзей
- 50. Кому принадлежит мнение, что центральной смыслообразующей характеристикой человека является его способ отношения к Другому.
 - а Холмогорова А.Б.
 - б Братусь Б.С.
 - в Шувалов А.В.
- 51. Условиями и критериями нормального развития являются:
 - а позитивная свобода
 - б соответствие норме
 - в центрированность на своих проблемах
- 52. К трансперсональной психотерапии относятся разработки:
 - а С. Грофа
 - б В. Франкла
 - в К. Роджерса
- 53. В парадигме «Потрясающей психотерапии» здоровье рассматривается как
 - а средство для достижения целей и поиска смысла жизни.
 - б. отсутствие недомогания
 - в. социальный успех.
- 54. Как объясняет здоровье и болезнь теория социальной причинности?
 - а. значение объективно худших условий жизни представителей низших социальных классов.
 - б. значение недостаточно развитого самосознания.
- 55. Как понимается человек потрясающей психотерапией?
 - а. как стабильная конструкция основных составляющих.
 - б. как сложная самоорганизующаяся система.
- 56. Какое значение имеет потрясение в развитии сознания?
 - а. истощение и утрата адаптационных возможностей
 - б. меняется старая, частная и формулируется новая, более универсальная система ценностей.
- 57. Что означает аллертный транс?
 - а. создание творческого состояния
 - б. гипнотическое состояние
- 58. Что включает в себя духовный потенциал здоровья?
 - а. религиозные убеждения
 - б. способность развиваться

- 59. Кем было предложено понятие «внутренняя картина здоровья»?
- а. Ананьев В.А.
- б.Смирнов В.М. и Резникова Т.И
- 60.Кто в большей степени страдает тяжелыми нервно-психическими расстройствами?
- а. мужчины
- б. женщины.
- 61.У кого устанавливается наиболее высокий уровень психического здоровья?
- а. у состоящих в браке мужчин.
- б. у одиноких, никогда не состоящих в браке женщин.
- в.у женщин состоящих в браке
- г. у одиноких мужчин
- д. у овдовевших женщин.
- 62.Что такое классовый градиент?
- а. чем выше социальный класс, тем лучше здоровье
- б. чем выше социальный класс, тем хуже здоровье
- 63.В какой теории утверждается, что распределение индивидов по социальным классам носит вторичный характер, тогда как первичным является врожденный или приобретенный дефицит социально ценных умений, наступающий вследствие заболевания или психической неполноценности?
- а. социальной причинности.
- б. социальной селекции.
- 64.Чем характеризуется отношение к здоровью для россиян?
- а. низкий уровень ценности здоровья, имеющий инструментальный характер.
- б. самооценку здоровья.
- 65.Для кого ценность здоровья выше?
- а. для мужчин.
- б. для женщин.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется балльно-рейтинговая система оценки знаний (см. табл.1).

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого

6	10	0	20	20	20	0	30	100
---	----	---	----	----	----	---	----	-----

Программа оценивания учебной деятельности студента

Виды текущего контроля и критерии оценивания учебной деятельности по каждому ее виду, согласно которым происходит начисление соответствующих баллов.

6 семестр

Лекции

Критерии: посещаемость, активность, качество ведения конспектов

Диапазон оценки: от 0 до 10 баллов (10 баллов – посещение лекций)

Практические занятия

Критерии: самостоятельность и уровень подготовки (выступление с презентацией), активность в ходе занятия (развернутые и аргументированные ответы, активное участие в дискуссиях – вопросы, аргументы).

Диапазон оценки: от 0 до 20 баллов

Пропуск семинарских занятий предполагает отчет по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем, ведущим семинар (написание реферата по теме пропущенного семинарского занятия, составление тезисного плана-конспекта по основным вопросам семинара, проведение текущего тестирования знаний или пр.).

Максимальное количество баллов на семинарских занятиях – 20 (доклады с презентацией – $2 \times 5 = 10$ баллов, активная работа на семинаре $1 \times 10 = 10$ баллов).

Самостоятельная работа

Критерии: самостоятельность, креативность, глубина, участие в обсуждении вопросов, представленных для самостоятельной проработки.

Диапазон оценки: от 0 до 20 баллов

Тестирование

Критерии: правильность и точность выполнения тестовых заданий.

Диапазон оценки:

от 96 до 113 правильных ответов — 10-20 баллов;

от 56 до 96 правильных ответов — 0-10 баллов;

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается от 20-30 баллов;

ответ на «хорошо» оценивается от 15 до 20 баллов;

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 8 до 15 баллов;

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 7 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр по дисциплине «Теоретические основы психологии здоровья» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Теоретические основы психологии здоровья» (зачет):

60-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«незачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
«Теоретические основы психология здоровья» направление подготовки 37.03.01
«Психология», бакалавриат, очная форма обучения

Секач М. Ф.

Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы
Издательство «Академический Проект» 192 стр. 2005

Шаяхметова Э.Ш.

Психология здоровья

Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы
114 стр. 2017 ЭБС ЛАНЬ

Денисова Е. А., Кузьмичев С. А., Чапала Т. В., Малышева И. В.

Психология здоровья: электронное учебное пособие Тольяттинский
государственный университет 107 стр. 2017 ЭБС ЛАНЬ

Фролова Ю.Г.

Психология здоровья Издательство "Высшая школа" 255 стр. 2014
ЭБС IPRBOOKS



программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Портал <http://www.PsyJournals.ru> (открытый доступ к статьям, опубликованным в журналах ВАК)
4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
5. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
6. Психологический портал Флогистон <http://flogiston.ru/>
7. Сайт факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.
<http://www.psy.msu.ru>.

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Microsoft Office 2010

Общий практикум по психологии: студент

Общий практикум по психологии: практика

Общий практикум по психологии: TestMaker

Общий практикум по психологии: TestAsk

Общий практикум по психологии: TestUse

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Ресурсное обеспечение дисциплины формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ, определяемых ФГОС ВО по направлению подготовки «Психология» с учетом рекомендаций ООП.

Для реализации данной рабочей программы используются компьютерные классы с выходом в Интернет (ауд.133, 134, XII корпус СГУ), аудитории (кабинеты), оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами (102, 103, 110, 113). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), содержащим все издания основной литературы, перечисленные в рабочей программе дисциплины, сформированным на основании прямых договорных отношений с правообладателями. Кроме того, обучающийся может пользоваться фондом Зональной научной библиотеки им. В.А. Артисевич.

Электронно-библиотечная система СГУ (электронная научная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Используемая для реализации образовательных программ общая площадь помещений составляет не менее 10 квадратных метров на одного обучающегося (приведенного контингента) с учетом учебно-лабораторных зданий, двухсменного режима обучения и применения электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению и профилю подготовки 37.03.01 «Психология».

Автор: доцент кафедры общей и консультативной психологии факультета психологии Орлова Мария Михайловна.

Программа одобрена на заседании кафедры консультативной психологии от 31.05.2023 года, протокол № 11.

Программа актуализирована на заседании кафедры общей и консультативной психологии от 26.03.2025 года, протокол № 8.