

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт медицины и здоровьесбережения
Кафедра клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института



Н. В. Денисов
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.3 Психология здоровья и современные технологии
здоровьесбережения

Направление подготовки/специальность: 37.04.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Клиническая и консультативная психология

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Автор программы:

Кандидат философских наук, Мириуца Екатерина Валерьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 - Психология (уровень магистратуры) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «29» июля 2020 г. № 841).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры клинической психологии « ____ » _____ 20__ г.
Протокол № ____

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института медицины и здоровьесбережения, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	18
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способен осуществлять разработку и реализацию программ психологического просвещения, включая направления мотивации к здоровьесбережению

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- консультативный

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения), 05 Физическая культура и спорт (в сферах: психодиагностической и консультативной деятельности в интересах укрепления физического здоровья, поддержания здорового образа жизни и реабилитации спортсменов в области спорта высших достижений; научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-3 Способен осуществлять разработку и реализацию программ психологического просвещения, включая направления мотивации к здоровьесбережению	Осуществляет разработку и реализацию программ психологического просвещения с учетом знания основ психологии здоровья и основных технологий здоровьесбережения

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способен осуществлять разработку и реализацию программ психологического просвещения, включая направления мотивации к здоровьесбережению

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)				Очно-заочная (семестр)			
		1	2	3	4	1	2	3	5
1	Дистанционные методы психологической работы			+				+	
2	Методы психологической профилактики и просвещения в образовательной и социальной среде		+				+		

Дисциплина «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 37.04.01 - Психология.

Дисциплина «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения» изучается в 2 семестре.

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Очно-заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	60	48
Лекции (Лекции)	20	16
Практические (Практ. раб.)	40	32
Самостоятельная работа (СР)	12	24
Зачет	-	-

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	О	О-3	
2 семестр								

1	Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения». Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	-	2	-	4	-	12	Собеседование; Практическое задание
2	Тема 2. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья	-	2	-	4	-	12	Собеседование; Тестирование; Практическое задание
3	Тема 3. Диагностика, оценка и самооценка здоровья	-	2	-	4	-	12	Собеседование; Практическое задание
4	Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье. Современные технологии здоровьесбережения.	-	2	-	4	-	12	Собеседование; Тестирование; Практическое задание

Тема 1. Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения». Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте (ПК-3)

Лекция.

Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения». Место дисциплины в общей системе подготовки магистра психологии. Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения». Особенности формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе подготовки магистранта в рамках дисциплины. Последовательность и особенности изучения дисциплины.

Понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Предмет, цель и задачи дисциплины. Соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» - как главная задача психолога здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической и соматической составляющей. Понятие о здоровье как об «отсутствии психических, физических дефектов, а также полном физическом, душевном и социальном благополучии». Психология здоровья и психическая устойчивость. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья. Объем и содержание психологии здоровья как области психологической науки. Определение психологии здоровья Всемирной Организацией Здравоохранения. Близкие понятия: самочувствие, состояние.

Повышение уровня психологической, коммуникативной, социальной, психотерапевтической компетентности.

История психологии здоровья: античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Представления в Древней Индии, Китае, Греции и Риме о здоровой личности. Теории трех дош, трех гун, пяти первоэлементов, четырех темпераментов, древнеарабская «медицинская психология». Средневековые воззрения на психические аспекты психологии здоровья.

Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.

Философия и теология как истоки современной психологии здоровья. Здоровье как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. устойчивые социо-культурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, внутриличностные регуляторы здоровья

— валеоустановки. Анализ наиболее распространенных в западной культуре концепций и моделей здоровья человека. Основная теоретическая задача психологии здоровья — построение гипотетической модели здоровой личности.

Феноменология здоровья: архетипическое, и диспозитивное измерение.

Конкретные констелляции — концептуальные конструкты, архетип и диспозитив здоровья.

Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.

Практическое занятие.

Семинар 1

1. Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья».
2. Понятие о психологии здоровья как о науке.

Семинар 2

1. История психологии здоровья.
 2. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья.
- Философия и теология как истоки современной психологии здоровья.
Феноменология здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

Задание 2. Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысловом, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

Задание 3. Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Задание 4. В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

Задание 5. Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

Задание 6. Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

Практические задания

Задание 1. Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

Тема 3.

Тема 2. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья (ПК-3)

Лекция.

Концепции понимания здоровья. Системный подход к трактовке психического здоровья (В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясищев, Б.Г. Ананьев). Холистический подход М.Ф. Секача к психической устойчивости. Психическая устойчивость как гармоничное развитие всех сфер личности: эмоционально-волевой, интеллектуальной, сферы профессионально-важных качеств, отражающих различные аспекты психического здоровья человека.

Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях. Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и нервно-психической неустойчивости (НПН). Уровни НПУ и НПН, соотношение НПУ и эффективности жизнедеятельности человека в профессиональной, семейно-бытовой сферах и в сфере социального взаимодействия.

Интеллект как фактор психической устойчивости личности как совокупность мыслительных способностей и регулирующих функций психики. Нервно- психическая устойчивость как высокий уровень развития регулятивных и адаптивных способностей личности.

Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание. Критерии психического здоровья.

Практическое занятие.

1. Концепции понимания здоровья.

2. Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально- психологическом уровнях

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической устойчивости.

Задание 2. Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

Задание 3. Личностные факторы психической устойчивости.

Задание 4. В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

Задание 5. Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально- психологические факторы психической устойчивости.

Практические задания

Задание 1. Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛО-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульти или других).

Задание 2. Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

Тема 3. Диагностика, оценка и самооценка здоровья (ПК-3)

Лекция.

Свойства личности как фактор здоровья. В.И.Гарбузов (1995) о чертах личности, предопределяющие различные психогенные заболевания: ущемленность чувства собственного достоинства, эгоцентричность (эгоизм), сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний), тенденция к фанатизму, чрезмерная напряженность притязаний; несоответствие притязаний возможностям, агрессивность, демонстрация сверхмужественности, «суперменства».

«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии. Психогенные реакции (нозогении). Структура нозогений, их детерминированность психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими (объективные параметры соматического заболевания) факторами.

Типология нозогений, выделение синдромов, клинических проявлений, связанных с преобладанием гипер- либо гипонозогении: невротические синдромы (тревожно-фобические и "невротического отрицания"), аффективно-шоковые расстройства, патохарактерологические расстройства. Стресс и его влияние на состояние здоровья человека: эустресс и дистресс. Особая роль длительных стрессовых воздействий и стрессов предельной интенсивности на здоровье человека. Роль стрессового фактора в формировании и течении соматических болезней. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса – как механизм обратного психосоматического влияния. Болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания как основные группы психосоматических расстройств. Неоднозначный характер влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых переживаний»: крупные покупки, свадьба, рождение ребенка. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Практическое занятие.

1. Свойства личности как фактор здоровья
2. «Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические задания

Задание 1. Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

Задание 2. Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

Задание 3. Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

Задание 4. Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Практические задания

Задание 1. Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

Задание 2. Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье. Современные технологии здоровьесбережения. (ПК-3)

Лекция.

Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание:

«здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека. Факторы психической устойчивости, их классификация. Экзогенные факторы психической устойчивости: образ жизни, особенности профессиональной деятельности, условия труда и быта. Эндогенные факторы психической устойчивости: возраст, пол, тип конституции, биодинамические характеристики человека

Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности. Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Трактовка психологической защиты З.Фрейдом как главного определения для всех способов, которые «Я» использует в конфликте и которое может привести к неврозу. Классификация защит: зрелые (конструктивные) и незрелые (деструктивные) защиты, пассивные и активные защиты. Вытеснение, сопротивление, сублимация, замещение, реактивное образование, регрессия, проекция, рационализация, идентификация и другие механизмы психологической защиты. Этапы защиты: препятствие осознанию тревоги, фиксация тревоги, снижение исходных потребностей, устранение (модификация) тревоги – концептуализация. Дифференциация механизмов защиты и совладания (копинга). Современные здоровьесберегающие технологии.

Практическое занятие.

1. Понятие «здоровый образ жизни».
2. Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности

Задания для самостоятельной работы.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Задание 2. Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

Задание 3. Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

Задание 4. Представьте направления психологической коррекции системы психологических защит человека.

Практические задания

Задание 1. Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

Задание 2. Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Практическое задание

Тема 1. Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения». Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте

Теоретические задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

Задание 2. Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысловом, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

Задание 3. Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Задание 4. В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

Задание 5. Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

Задание 6. Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

Практические задания

Задание 1. Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

Тема 2. Тема 2. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья
Теоретические задания

Задание 1. Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической устойчивости.

Задание 2. Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

Задание 3. Личностные факторы психической устойчивости.

Задание 4. В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

Задание 5. Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально- психологические факторы психической устойчивости.

Практические задания

Задание 1. Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛО-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульт или других).

Задание 2. Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

Тема 3. Тема 3. Диагностика, оценка и самооценка здоровья

Теоретические задания

Задание 1. Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

Задание 2. Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

Задание 3. Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

Задание 4. Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Практические задания

Задание 1. Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

Задание 2. Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

Тема 4. Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье. Современные технологии здоровьесбережения.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Задание 2. Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

Задание 3. Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

Задание 4. Представьте направления психологической коррекции системы психологических защит человека.

Практические задания

Задание 1. Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

Задание 2. Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

Собеседование

Тема 1. Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья и современные технологии здоровьесбережения». Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте

1. Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья».
2. Понятие о психологии здоровья как о науке.
3. История психологии здоровья.
4. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья.
5. Философия и теология как истоки современной психологии здоровья.
6. Феноменология здоровья.

Тема 2. Тема 2. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья
Концепции понимания здоровья. Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально- психологическом уровнях

Тема 3. Тема 3. Диагностика, оценка и самооценка здоровья

Свойства личности как фактор здоровья

«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии

Тема 4. Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье. Современные технологии здоровьесбережения.

Понятие «здоровый образ жизни». Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности

Тестирование

Тема 2. Тема 2. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья

1. Какие факторы могут способствовать развитию стресса?

Регулярное физическое упражнение.

Постоянное переживание и тревога за будущее.

Сбалансированное питание.

Положительные межличностные отношения.

2. Что является важным компонентом психологической устойчивости?

Избегание сложных ситуаций.

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать их.

Постоянное желание оставаться одному.

Склонность к переживаниям и анализу прошлых событий.

3. Какая стратегия считается эффективной для снижения уровня стресса?

Постоянное пребывание в состоянии занятости, чтобы избежать размышлений.

Техники релаксации и медитации.

Увеличение потребления кофеина для поддержания активности.

Избегание физической активности.

4. Как психологическое состояние может влиять на иммунную систему?

Никак не влияет, поскольку эти системы функционируют независимо.

Постоянный стресс может ослаблять иммунную систему.

Счастье приводит к немедленному снижению иммунитета.

Только отрицательные эмоции влияют на иммунитет.

5. Что такое психосоматические расстройства?

Расстройства, не имеющие физического проявления.

Заболевания, причиной которых являются исключительно физические факторы.

Заболевания, для которых характерна тесная связь между психологическими факторами и физическими симптомами.

Расстройства, вызванные исключительно плохой погодой.

6. Как позитивное мышление может влиять на здоровье?

Не оказывает никакого влияния.

Может способствовать улучшению общего состояния здоровья и благополучия.

Ухудшает когнитивные функции.

Повышает риск развития депрессии.

7. Какую роль играет социальная поддержка в поддержании психологического здоровья?

Никакой, поскольку каждый человек изолирован по своей природе.

Снижает эффективность управления стрессом.

Способствует улучшению психологического состояния и снижению уровня стресса.

Увеличивает чувство одиночества и изоляции.

8. В чем заключается концепция «здорового образа жизни» в психологии здоровья?

В полном отказе от общения с окружающими.

В соблюдении строгой диеты без учета физической активности.

В балансе физической активности, питания, отдыха и психологического благополучия.

В постоянном стремлении к совершенству во всех аспектах жизни.

9. Как можно минимизировать влияние хронического стресса на организм?

Полностью изолироваться от любых потенциальных источников стресса.

Увеличивать потребление алкоголя и других веществ.

Регулярно заниматься физическими упражнениями и применяя техники управления стрессом.

Избегать любых социальных взаимодействий.

10. Что изучает психология здоровья?

Только физические аспекты здоровья.

Влияние психических расстройств на физическое состояние.

Взаимосвязь между психологическими факторами и здоровьем человека.

Исключительно эффекты лекарственных препаратов на психику.

Тема 4. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье. Современные технологии здоровьесбережения.

1. Какие факторы могут способствовать развитию стресса?

Регулярное физическое упражнение.

Постоянное переживание и тревога за будущее.

Сбалансированное питание.

Положительные межличностные отношения.

2. Что является важным компонентом психологической устойчивости?

Избегание сложных ситуаций.

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать их.

Постоянное желание оставаться одному.

Склонность к переживаниям и анализу прошлых событий.

3. Какая стратегия считается эффективной для снижения уровня стресса?

Постоянное пребывание в состоянии занятости, чтобы избежать размышлений.

Техники релаксации и медитации.

Увеличение потребления кофеина для поддержания активности.

Избегание физической активности.

4. Как психологическое состояние может влиять на иммунную систему?

Никак не влияет, поскольку эти системы функционируют независимо.

Постоянный стресс может ослаблять иммунную систему.

Счастье приводит к немедленному снижению иммунитета.

Только отрицательные эмоции влияют на иммунитет.

5. Что такое психосоматические расстройства?

Расстройства, не имеющие физического проявления.

Заболевания, причиной которых являются исключительно физические факторы.

Заболевания, для которых характерна тесная связь между психологическими факторами и физическими симптомами.

Расстройства, вызванные исключительно плохой погодой.

6. Как позитивное мышление может влиять на здоровье?

Не оказывает никакого влияния.

Может способствовать улучшению общего состояния здоровья и благополучия.

Ухудшает когнитивные функции.

Повышает риск развития депрессии.

7. Какую роль играет социальная поддержка в поддержании психологического здоровья?

Никакой, поскольку каждый человек изолирован по своей природе.

Снижает эффективность управления стрессом.

Способствует улучшению психологического состояния и снижению уровня стресса.

Увеличивает чувство одиночества и изоляции.

8. В чем заключается концепция «здорового образа жизни» в психологии здоровья?

В полном отказе от общения с окружающими.

В соблюдении строгой диеты без учета физической активности.

В балансе физической активности, питания, отдыха и психологического благополучия.

В постоянном стремлении к совершенству во всех аспектах жизни.

9. Как можно минимизировать влияние хронического стресса на организм?

Полностью изолироваться от любых потенциальных источников стресса.

Увеличивать потребление алкоголя и других веществ.

Регулярно заниматься физическими упражнениями и применяя техники управления стрессом.

Избегать любых социальных взаимодействий.

10. Что изучает психология здоровья?

Только физические аспекты здоровья.

Влияние психических расстройств на физическое состояние.

Взаимосвязь между психологическими факторами и здоровьем человека.

Исключительно эффекты лекарственных препаратов на психику.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-3)

1. Понятия психического и психологического здоровья.

2. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.

3. Критерии здоровья и методы его оценки.

4. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.

5. Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.

6. Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
7. Здоровье в парадигме гуманистического направления психологии.
8. Психоаналитический подход к исследованию здоровья личности.
9. Классификации психологических защит в современной психологии. Защитные механизмы и здоровье личности.
10. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания.
11. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
12. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
13. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
14. Профилактические программы по поддержанию профессионального здоровья.
15. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
16. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
17. Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
18. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
19. Личностные факторы психической устойчивости.
20. Психодинамические факторы психической устойчивости.
21. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
22. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
23. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
24. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
25. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
26. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
27. Биографический анализ суицидального риска.
28. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
29. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
30. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
31. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
32. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
33. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
34. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
35. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
36. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
37. Методика самовнушения по Куэ.
38. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
39. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
40. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
41. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
42. Алкоголизм как психическая болезнь: этиология, патогенез и клинические проявления.
43. Наркомания как психическое заболевание.
44. Психологические факторы суицидального риска.
45. Виды суицидального поведения
46. Общая характеристика психогенных заболеваний и их влияние на здоровье.
47. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
48. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.

49. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
50. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
51. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека.
52. Современные концепции психологического здоровья человека.

Типовые задания для зачета (ПК-3)

Теоретические задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

Задание 2. Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысловом, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

Задание 3. Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Задание 4. В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

Задание 5. Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

Задание 6. Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

Практические задания

Задание 1. Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	ПК-3	Демонстрирует достаточный уровень знаний основ психологии здоровья и здоровьесбережения. Демонстрирует хорошие навыки разработки и реализации программ психологического просвещения с учетом знания основ психологии здоровья и основных технологий здоровьесбережения. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений
«не зачтено»	ПК-3	Демонстрирует низкий уровень знаний психологии здоровья и здоровьесбережения. Не демонстрирует навыков разработки и реализации программ психологического просвещения с учетом знания основ психологии здоровья и основных технологий здоровьесбережения. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2025. - 216 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565661>
2. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья : учебник для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2025. - 381 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/562248>
3. Разумникова О. М. Психология здоровья : учебное пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. - 92 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002>

6.2 Дополнительная литература:

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. - 176 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>
2. Психология здоровья : практикум. - Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. - 99 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791>

3. Титаренко, Е. В. Психология здоровья : практикум. - Весь срок охраны авторского права; Психология здоровья. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. - 99 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html>

6.3 Иные источники:

1. Библиотека психологического форума MyWord.ru. - <http://psvlib.myword.ru>
2. Журнал "Вопросы психологии" - <http://www.voppsy.ru/>
3. Журнал «Психологический журнал» - http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

ABBYY FineReader 8.0 Professional Edition

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
3. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.