

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Исаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«**Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС**»

Дата подписания: 07.05.2024 11:22:29

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология здоровья

*(наименование дисциплины)*

Направление подготовки 38.06.01 Экономика

Квалификация выпускника Исследователь. Преподаватель-исследователь

Направленность программы Финансы, денежное обращение и кредит

Форма обучения Очная; заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

2020 г.

## **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)**

Дисциплина «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы подготовки кадров высшей квалификации по направлению подготовки 38.06.01 Экономика (направленность программы: финансы, денежное обращение и кредит). Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися на предыдущих уровнях образования (специалитет, магистратура).

## **2. Объем дисциплины в зачетных единицах**

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа</b> (по видам учебных занятий) (всего)	18	18
Из них:		
Лекции (Лек)	8	8
Практические занятия (Пр)	10	10
Семинарские занятия (Сем)	-	-
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	54	54
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Объем часов, отводимых на подготовку к промежуточной аттестации (Контроль)	-	-

## **3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

### **Тема 1. Предмет психологии здоровья.**

Критерии здоровья человека. Виды отношения к здоровью. Конституция человека как многоуровневая система.

### **Тема 2. Психология здорового образа жизни**

Психологические основы образа жизни. Психологические факторы ЗОЖ. Здоровье и проблема выбора в жизни.

### **Тема 3. Здоровое общение и взаимодействие в группе.**

Здоровая атмосфера коллектива. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Формирование и поддержание здоровья учащихся и учителей.

### **Тема 4. Проблемы психического здоровья лиц, подвергшихся различным экстремальным воздействиям**

Особенности проведения реабилитационных мероприятий у лиц с психическими расстройствами. Виды реабилитации при психических нарушениях. Психосоциальная реабилитация.

## **Тема 5. Психологические проблемы реабилитации лиц, имеющих проявления аддиктивного поведения**

Понятие об аддиктивном поведении. Виды аддиктивной реализации. Характерные черты аддиктивной личности. Этапы профилактической деятельности в связи с проблемой аддиктивного поведения.

## **Тема 6. Методики психофизиологической коррекции, применяющиеся в комплексе реабилитационных мероприятий.**

Классификации методов психокоррекции. Основные психотерапевтические направления. Поведенческая (бихевиоральная) психотерапия. Когнитивно-поведенческая терапия. Гуманистическое направление.

### **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

#### **4.1 Рекомендуемые образовательные технологии**

В преподавании дисциплины «Психология здоровья» используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие практический и теоретический характер дисциплины:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- выступления с докладами (презентациями);
- дискуссии и обсуждения;
- тестирование.

#### **4.2 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

##### **Теоретические занятия**

## **Тема 5. Психологические проблемы реабилитации лиц, имеющих проявления аддиктивного поведения**

### **Изучение вопросов.**

1. Аддиктивное поведение его характеристика.
2. Виды аддиктивной реализации.
3. Характерные черты аддиктивной личности.
4. Этапы профилактической деятельности в связи с проблемой аддиктивного поведения.

## **Тема 6. Методики психофизиологической коррекции, применяющиеся в комплексе реабилитационных мероприятий.**

### **Изучение вопросов.**

1. Классификации методов психокоррекции
2. Психоанализ (методики психофизиологической коррекции, применяющиеся в комплексе реабилитационных мероприятий).
3. Поведенческая (бихевиоральная) психотерапия.
4. Когнитивно-поведенческая терапия.
5. Гуманистическое направление.
6. Классификации методов психотерапии.

## **Практические занятия**

### **Практическое занятие № 1. Предмет психологии здоровья**

#### **Обсуждение вопросов.**

1. Анализ понятий «здоровье», «ЗОЖ», «здоровое развитие».
2. Критерии здоровья человека.
3. Возрастная динамика отношения к здоровью.
4. Конституция человека как многоуровневая система.
5. Задачи развития и здоровье человека.

### **Практическое занятие № 2. Психология здорового образа жизни**

#### **Обсуждение вопросов.**

1. Психологические основы образа жизни.
2. Психологические факторы ЗОЖ.
3. Здоровье и проблема выбора в жизни.
4. Здоровые и нездоровые привычки.
5. Образ жизни (студента, спортсмена).

### **Практическое занятие № 3. Здоровое общение и взаимодействие в группе**

#### **Обсуждение вопросов.**

1. Здоровое общение и взаимодействие в группе.
2. Здоровое педагогическое общение.
3. Конструктивное поведение в педагогических ситуациях.
4. Задачи формирования и поддержания здоровья учащихся и учителей и их реализация.
5. Здоровая личность против наркотиков.
6. Критерии здоровой среды коллектива.

### **Практическое занятие 4. Проблемы психического здоровья лиц, подвергшихся различным экстремальным воздействиям**

#### **Обсуждение вопросов.**

1. Понятие о реабилитации в здравоохранении.
2. Показания для реабилитации.
3. Этапы реабилитации.
4. Реабилитационный потенциал пациента.
5. Система реабилитации в медицине.
6. Организационные принципы реабилитации в медицине.
7. Особенности проведения реабилитационных мероприятий у лиц с психическими расстройствами.

### **4.3 Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, изучение литературных источников, использование Internet-данных, изучение нормативно-правовой базы, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

В рамках изучения дисциплины могут быть предусмотрены встречи обучающихся с участием представителей российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций и проведение мастер-классов экспертов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в процессе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а так же при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

### **Управление самостоятельной работой обучающегося**

Формы управления самостоятельной работой:

- консультирование;
- проверка части выполненной работы;
- предложение списка рекомендованной литературы;

План самостоятельной работы:

- повторение материала, подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие функции в области психологии здоровья вы знаете?
2. Что такое здоровье?
3. Назовите, что является показателями здорового образа жизни?
4. Что является компонентами (видами) индивидуального здоровья?
5. Критериями хорошего психического здоровья являются?
6. В чем основные причины нездорового пищевого поведения?
7. Чем может быть вызвана психологическая неудовлетворенность работой (учебой)?

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **5.1 Перечень оценочных средств**

Оценочные средства представляют собой задания, обязательные для выполнения обучающимся, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения, навыки (опыт деятельности), а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной и научно-исследовательской деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля успеваемости, обеспечивающие оценку хода освоения обучающимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

### **Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

#### **Темы докладов и презентаций**

1. Валеология (наука о индивидуальном здоровье человека).
2. Санология (наука об общественном здоровье).
3. Саногенное мышление.
4. Здоровый образ жизни – ЗОЖ.
5. Факторы влияющие на здоровье.
6. Психолог
7. Психология питания.

8. Влияние цвета
9. Влияние музыки
10. Интеллект и здоровье.
11. Юмор и здоровье. Смехотерапия.
12. Танцевальная терапия.
13. Адаптационная модель здоровья.
14. Саморегуляция
15. Психогимнастика.
16. Античная психология здоровья.
17. Биоритмы.
18. Релаксация.
19. Измененные состояния сознания
20. Медитация
21. Внушение, самовнушения.
22. Аутотренинг.
23. Рефлексология.
24. Рефлексотерапия.
25. Психология долголетия
26. Пагубные привычки.
27. Экология здоровья.

### **Примерные оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Список вопросов к зачету**

1. Предмет психологии здоровья.
2. Понятие о здоровье.
3. Виды (компоненты) здоровья.
4. Уровни здоровья как состояния.
5. Критерии здоровья человека как индивида.
6. Критерии здоровья человека как субъекта.
7. Критерии здоровья человека как личности и индивидуальности.
8. Конституция человека как многоуровневая система.
9. Виды отношения к здоровью и болезни.
10. Индивидуально-типологические особенности человека и его отношение к здоровью и болезни.
11. Здоровое развитие как основа здоровья. Понятие о задачах развития.
12. Образ жизни в широком и узком смысле. Его детерминанты.
13. Виды «чужих» жизненных сценариев.
14. Образ жизни и жизненные перспективы.
15. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Показатели субъективного ощущения благополучия.
16. Основные компоненты (факторы) ЗОЖ.
17. Интеллектуальная активность и творчество как психологический фактор ЗОЖ.
18. Концепция поисковой активности: поисковая активность, отказ от поиска, обученная беспомощность.
19. Общение и взаимодействие с другими как психологический фактор ЗОЖ.
20. Понятие о привычке. Классификация привычек.

21. Насильственная и ненасильственная технологии самоуправления.
22. Технологии угашения нездоровых привычек.
23. Технологии формирования здоровых привычек.
24. Разновидности жизненного успеха.
25. Проблема здорового выбора в жизни.
26. Принципы здоровой жизненной философии.
27. Дистрессоры учащихся.
28. Дистрессоры учителей.
29. Классификация «трудных» детей с точки зрения здоровья.
30. Условия здорового педагогического воздействия (поощрение, наказание, личный пример).
31. Условия здорового педагогического воздействия (внушение, убеждение, оценка)
32. Субъектно-объектная технология обучения и ее эффекты на уровне здоровья субъекта и личности.
33. Субъектно-субъектная технология обучения и ее эффекты на уровне здоровья человека как субъекта и личности.
34. Авторитарная технология воспитания и ее эффекты.
35. Либеральная технология воспитания и ее эффекты.
36. Демократическая технология воспитания и ее эффекты.
37. Понятие о здоровьесориентированном сопровождении учебно-воспитательного процесса в школе. Его цели.
38. Понятие о здоровой личности.
39. Факторы, воздействующим на психику человека.
40. Проявления посттравматических стрессовых состояний.
41. Влияние особенностей индивидуальной реактивности организма на уровень нервно-психического напряжения.
42. Особенности проведения реабилитационных мероприятий у лиц с психическими расстройствами.
43. Виды реабилитации при психических нарушениях.
44. Психосоциальная реабилитация.
45. Понятие об аддиктивном поведении.
46. Виды аддиктивной реализации.
47. Характерные черты аддиктивной личности.
48. Этапы профилактической деятельности в связи с проблемой аддиктивного поведения.
49. Основные психотерапевтические направления.
50. Психоанализ (методики психофизиологической коррекции, применяющиеся в комплексе реабилитационных мероприятий).
51. Поведенческая (бихевиоральная) психотерапия.
52. Когнитивно-поведенческая терапия.
53. Гуманистическое направление.
54. Классификации методов психокоррекции.

### **Тест**

1. Функциями в области психологии здоровья являются
  - а) функции профилактики
  - б) функции консультирования
  - в) функции гигиены

г) посреднические функции

2. Здоровье это:

а) только отсутствие болезней

б) физическое здоровье

в) социальное благополучие

г) хорошее самочувствие

3. Показателями здорового образа жизни являются

а) рациональное питание

б) хорошие жилищные условия

в) высокая медицинская активность

г) высокий социальный статус

4. Компонентами (видами) индивидуального здоровья являются

а) продолжительность жизни

б) сексуальное здоровье

в) соматическое здоровье

г) частота заболеваний

5. Критериями хорошего психического здоровья являются

а) адекватность восприятия реальности

б) самоактуализация

в) хорошее настроение

г) отсутствие головных болей

6. Какая концепция психических расстройств принята большинством исследователей?

а) биомедицинская

б) болезненно измененной психики

в) биопсихосоциальная модель

г) психосоциальная модель

7. Психологическая защита это

а) активно-оборонительная форма реагирования

б) по преимуществу, бессознательные защитные механизмы

в) пассивно-оборонительная форма реагирования

г) защитные механизмы, сформированные исключительно в детстве

8. Копинг-поведение это

а) поведение в ситуации психологической травмы

б) деятельность личности в ситуации стресса

в) деятельность личности по преодолению стрессовых реакций

г) поведение, направленное на оценку стрессора

9. Адекватность восприятия болезни заключается в:

а) обращении к знахарям, экстрасенсам

б) попытке самостоятельно справиться с проблемой

в) обращении к медикам

г) обращении к духовникам

10. Психологическая профилактика включает:

а) усиление личностных протекторных факторов

б) реорганизацию системы здравоохранения



- в) уменьшение поведенческих факторов риска
- г) организацию рабочего места

11. Какие методы психологического вмешательства применяются при незначительном В каких риске угрозы психическому здоровью?

- а) психотерапия
- б) консультирование
- в) информирование
- г) гипнотерапия

12. Какие виды реабилитации находятся непосредственно в компетенции психолога?

- а) социальная
- б) социально-психологическая
- в) профессиональная
- г) медицинская

13. Цели саморегуляции личности

- а) высокий социальный статус
- б) удовлетворение физических потребностей
- в) устойчивость личности
- г) успешная самореализация

14. Медицинская активность включает:

- а) заботу о здоровье близких
- б) повышение профессионального уровня
- в) обращение в медицинские учреждения
- г) самостоятельное лечение

15. Семьи, в которых один или несколько членов находятся в состоянии психологического дискомфорта

- а) педагогически несостоятельные
- б) многодетные семьи
- в) с ребенком-инвалидом
- г) в состоянии разрыва супружеских отношений

16. Психологическая неудовлетворенность работой (учебой) может быть вызвана:

- а) манипулирующим поведением руководителя (учителя)
- б) плохим устройством рабочего места
- в) моббингом
- г) отсутствием внешнего контроля

17. Нарушения в какой социальной нормативной системе обуславливают суицид?

- а) право
- б) религиозные нормы
- в) мораль
- г) политические нормы

18. Какие способы аддикции не вызывают физическую зависимость?

- а) злоупотребление алкоголем
- б) гемблинг
- в) употребление наркотиков
- г) карточная игра

19. Гипокинезия отрицательным образом сказывается главным образом на:

- а) тонусе мышц
- б) сенсорном восприятии

в) отношениях с окружающими

г) эффективности мышления

20. Основные причины нездорового пищевого поведения

а) традиции и обычаи

б) пропаганда утрированного идеала стройности

в) использование модных диет с целью профилактики заболеваний

г) недовольство видом пищи

1ав, 2бв, 3ав, 4бв, 5аб, 6в, 7бв, 8в, 9в, 10ав, 11бв, 12б, 13вг, 14ав, 15аг, 16ав, 17бв, 18бг,  
19аг, 20бв

## 5.2 Планируемые результаты обучения

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

- способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности (УК-5);
- способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (УК-6).

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы аспирантуры</b>
<b>УК-5</b> - способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> основ расчета этической составляющей норм права; способов определения параметров, доминирующих в обществе норм морали; возможных моделей этического поведения, используемых в профессиональной деятельности <b>Умения:</b> этично решать конфликты, возникающие в процессе профессиональной деятельности; оценивать средства, применяемые в юридической деятельности с точки зрения профессиональной этики <b>Навыки и (или) опыт деятельности:</b> выбора методов юридической деятельности, наиболее подходящих с точки зрения этики и морали; обобщения сведений о фактах нарушения норм морали и этики в ходе профессиональной деятельности
<b>УК-6</b> - способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	<b>Знания:</b> возможные сферы и направлений профессиональной самореализации; путей достижения более высоких уровней профессионального и личного развития <b>Умения:</b> выявлять и формулировать проблемы собственного развития, исходя из этапов профессионального роста и требований рынка труда; формулировать цели профессионального и личностного развития; оценивать свои возможности, реалистичность и адекватность намечаемых способов и путей достижения планируемых целей <b>Навыки и (или) опыт деятельности:</b> планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; выявления и осознания своих возможностей, личностных и профессионально-значимых качеств с целью их совершенствования

### **5.3. Система оценивания результатов и критерии выставления оценок в ходе промежуточной аттестации**

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «зачтено», «не зачтено».

#### **Зачет. Критерии оценивания**

Допуск к зачету осуществляется на основании посещаемости обучающимся аудиторных занятий и успешном освоении материалов лекций и семинаров.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «зачтено», либо «не зачтено».

Оценка «зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- полного и правильного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов;
- самостоятельной подготовки обучающегося к ответу в установленные для этого сроки, исключающей использование нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «зачтено» может быть выставлена также при соблюдении вышеперечисленных требований в основном, без существенных ошибок и пробелов при изложении обучающимся учебного материала, приведении ссылок на нормативно-правовые акты, а также на их отдельные принципиально значимые положения.

Оценка «не зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по одному или всем вопросам;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по одному или всем вопросам;
- невладения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков может служить основанием для выставления обучающемуся оценки «не зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающимся в случаях:

- необходимости конкретизации информации по вопросам с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

- необходимости проверки знаний отвечающего по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

В случае, когда для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования используется шкала, включающая оценки «зачтено» и «не зачтено», то

«**Зачтено**» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы составляют от 50% до 100% от общего количества

«**Не зачтено**» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы на тест составляют менее 50 %.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>

### **Дополнительная литература:**

1. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 99 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791>

2. Правдина, Л.Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - Библиогр.: с. 168-172 - ISBN 978-5-9275-2302-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»

2. <http://www.garant.ru> – ГАРАНТ: [Информационно-правовой портал]

3. Справочная правовая система Консультант Плюс (сетевая):

- Российское законодательство

4. ЭБС IPR BOOKS - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

## **8. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых занятий используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в Интернет);
- помещения для проведения семинарских (практических) занятий (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий и наглядными пособиями);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.