

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

По направлению подготовки – 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Практическая психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Курс: 2 (3 семестр / 5, 6 семестр)

Луганск, 2026


Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль подготовки «Практическая психология») очной и очно-заочной формы обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».


СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Корнеева Антонина Ивановна


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии « 19 » февраля 2026 г., протокол № 711.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии « 24 » февраля 2026 г., протокол № 17.

Председатель Учебно-методической комиссии
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования  В.В.Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины.

Цель изучения дисциплины –

– формирование у студентов устойчивых представлений о том, что понятие “здоровье” характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире;

– изучение подходов к определению здоровья, критериев психического здоровья, психологических механизмов, обеспечивающих здоровье,

- освоение основных принципов разграничения индивидуальных особенностей психики, психических феноменов и психопатологических симптомов, факторов и условий возникновения психических расстройств.

Задачи:

– усвоить определение и основные механизмы, обеспечивающие здоровье и формы проявления здорового поведения;

– выработать представления об основных подходах к определению здоровья;

– изучить факторы и условия возникновения психических расстройств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Психология здоровья» входит в вариативную часть блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 37.03.01 Психология очной и очно-заочной форм обучения. Позволяет интегрировать знания, полученные в ходе изучения общей психологии, психологии личности и психодиагностики. Изучение данного материала создает предпосылки для глубокого освоения консультативной психологии, практикума по психодиагностике, психологии семьи, психологии личности, индивидуальной и групповой психотерапии.

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как: «Общая психология», «Возрастная психология», «Клиническая психология» «Психофизиология и основы нейропсихологии», «Патопсихология».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются

знания:

– основных областей работы и видов деятельности психолога;

– этапов профессионального становления; требований, предъявляемых профессией к личности психолога;

– психических явлений, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики,

– психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики;

– основные подходы к психологическому воздействию на индивида; принципы организации учебно-воспитательного процесса;

умения:

– логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с литературой;

навыки:

– саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего.

Содержание дисциплины является одной из существенных частей в освоении следующих профессионально-ориентированных дисциплин: «Основы психотерапии», «Основы психологического консультирования».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисц.
Профессиональные		
ПК–5 психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	ИПК – 5.1. Знает теоретические основы психологической безопасности жизнедеятельности личности, основные проблемы социализации и социальной адаптации человека. ИПК – 5.2. Умеет оценивать риски и деструктивные факторы личностного развития, а также социальной и психологической напряженности ИПК – 5.3. Владеет навыками определения психологических критериев соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей; навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализа полученных данных	знает: категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию различных отраслей психологии, используемые в них методы, области практического применения знаний этих отраслей; - психологические закономерности и механизмы функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза, типы аномального развития человека; - закономерности усвоения

		<p>человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенности социального поведения, развитие Я-концепции и идентичности личности;</p> <p>-психологический механизм переноса умений, навыков психологического анализа литературных образов на психологический анализ внутреннего мира реального человека, конкретной личности.</p> <p>умеет: анализировать положения психологических и психофизиологических теорий и концепций личности, малых и больших групп, организаций, поведения человека в составе различных групп, его отличительных особенностей как субъекта труда, оператора в системе «человек-среда-машина», воспроизводить базовые положения этих теорий и концепций;</p> <p>- анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персоногенеза, закономерности функционирования и развития психики, ее индивидуальные особенности в норме и при аномальном генезе, причины и механизмы развития различных форм девиантного поведения (зависимости и др.);</p>
--	--	---

		<p>- объяснять психологические особенности различных групп и входящих в них индивидов, прогнозировать динамику развития групп и организаций, изменения в уровнях и этапах их развития.</p> <p>владеет: базовыми методическими приемами изучения социально-психологических особенностей групп и организаций, динамических процессов их функционирования и развития</p>
<p>ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;</p>	<p>ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи</p> <p>ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы</p> <p>ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p> <p>ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p>ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>	<p>Знает: понятийный аппарат и основные подходы к определению и пониманию сущности здоровья; общие закономерности становления здоровья, критерии психического здоровья и механизмы, обеспечивающие здоровье</p> <p>Умеет: анализировать и прогнозировать условия и факторы возникновения психических расстройств; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют здоровому поведению; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p> <p>Владеет навыками: организации и проведения обследования личности и группы; методами оценки состояний личности; оценки</p>

		результативности программ, направленных на улучшение состояния и динамики психического здоровья личности и населения в целом
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
Общая трудоемкость дисциплины	72 (2 зач.ед.)	72 (2 зач.ед.)
Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:	36	16
Лекции	8	6
Семинарские занятия	-	
Практические занятия	16	10
Лабораторные работы	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	
Другие формы и методы организации учебного процесса	-	
Самостоятельная работа студента (всего часов)	44	56
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Понятие и определение здоровья.

Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья: наиболее общее представление о феномене здоровья, эталонный образ здоровой личности, устоявшиеся представления об основных условиях и принципах здорового существования, информация о путях или способах оздоровления личности.

Тема 2. Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность.

Античная концепция здоровья. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Античные пути оздоровления. Основополагающая для античного понимания здоровья идея соразмерности и умеренности: отголоски и параллели (Лао-Цзы, Конфуций). Параллели античной концепции здоровья в буддизме, традиционной китайской медицине, шаманизме, средневековой медицине. Авиценна и “Трактат по гигиене”, “канон медицинской науки”. Уроки античности.

Тема 3. Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.

Адаптационная модель здоровой личности. Единение с природой или успешная социализация личности. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Здоровое

общество – необходимое условие здоровья индивидов. Проблематичность адаптационной модели.

Тема 4 и тема 5. Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.

Картина мира и образ человека в мировоззрении нового времени. Экзистенциальное отношение к личности в современной психотерапии. Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики. Гуманистические идеи Э. Эриксона и Э. Фромма. Представления о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта. Полноценно функционирующий человек по К. Р. Роджерсу. Психически здоровый индивидум по А. Маслоу. Здоровье как определенный уровень развития. Характеристики самоактуализирующихся людей. Пути к самоактуализации. Неврозы как ошибка личностного развития. “Психически здоровое общество” по А. Маслоу. Экзистенциальный анализ здоровой личности (Альфريد Лэнгле). Трансперсональное измерение здоровья.

Тема 6. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.

Болезнь и ее значение: проблема интерпретации. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Национальные образы здоровья и болезни (анализ представлений о здоровье и болезни в древнерусской культуре).

Тема 7. Психологические аспекты здоровья.

Модель здоровой личности: ее структурные и динамические характеристики. Социальные представления о здоровье.

Тема 8. Биопсихосоциальная модель здоровья.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Понятие и определение здоровья.	2	2
2	Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность.	2	2
3	Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	2	2
4,5	Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.	2	
6	Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.	–	
7	Психологические аспекты здоровья.	–	
8	Биопсихосоциальная модель здоровья.	–	
Итого:		8	6

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Понятие и определение здоровья.	4	4
2	Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность	4	2
3	Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.	4	2
4	Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте. Психологические аспекты здоровья.	4	2
Итого:		16	10

4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Базовые темы курса	Конспект-схема	14	14
2	Базовые темы курса	Конспекты дополнит.лит.	8	14
3	Базовые темы курса	Психокоррекционные упр.; их проведение	8	14
4	Диагностика стресса	Индивидуальная работа в исследов.	14	14
Итого:			44	56

4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: видеозаписи психологических консультаций известных консультантов; учебные материалы на электронных носителях;

Работа в команде: совместная работа студентов в группе на практических занятиях; моделирование условий психологической консультации; ролевые игры по отработке консультативных методов

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные задания;
- контрольные работы;
- анализ психологических ситуаций.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (включает в себя ответ на вопросы контрольного тестирования и выполнение практической работы в ходе практических занятий)

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (в приложении)

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита //Психологический журнал. – 1994. - №1.
2. Бодров В.А. Психологический стресс. – М., 2019.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2018.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2017.
5. Кризисная психология. Справочник практического психолога. /Сост. С.Л.Соловьева. – М.- СПб., 2018.
6. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 2019
7. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2016.
8. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. – СПб, 2019.
9. Риман Ф. Основные формы страха. – М., 2019.
- 10.Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 2020.
- 11.Селье Г. Стресс без дистресса. – любое издание.
- 12.Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. – СПб., 2018
- 13.Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. - СПб. : Речь, 2018
- 14.Сыромятников, И.В. Психологическая помощь лицам, перенесшим психотравмирующий стресс [ЭР] : рабочий учебник 2018 – <http://lib/library>
- 15.Сысоев, И.В. Психология профессионального стресса и его профилактика [ЭР] : рабочий учебник 2019 – <http://lib/library>

б) дополнительная литература:

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб., 2013
2. Каминский Ю.Г., Косенко Е.А. Стресс (вся и др. правда о стрессе...). [ЭР]: монография/ Ю.Г. Каминский, Е.А. Косенко. - Пушкино: Электронное издательство "Аналитическая микроскопия" (Под ред. проф. А.Ю. Буданцева), 2016. - электронный ресурс: <http://window.edu.ru/>.
3. Леви В.Л. Искусство быть собой. – любое издание.
4. Леви В.Л. Искусство быть другим. – любое издание.

5. Панченко Л.Л. Стресс. [Текст]: хрестоматия. - Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2013. : <http://window.edu.ru/>
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. [Текст]: учебное пособие/ А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян - М.: МГППУ, 2016.
7. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний : учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-52607-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/455753>

в) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.psychology.ru/library;>
2. <http://flogiston.ru/library;>
3. <http://www.psychology-online.net;>
4. <http://ipran.ru;>
5. <http://voppsy.ru;>
6. [http://www.safework.ru/publications/?view=653.](http://www.safework.ru/publications/?view=653)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор