

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



Директор  
Института педагогики и психологии

Рудь М.В.

2024 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  
ОФО: курс 2, семестр 3

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Практическая психология» очной формы обучения.

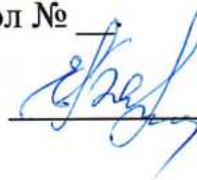
Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего 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 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г., протокол № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой психологии



Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г., протокол № \_\_\_\_.

Председатель Учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии



Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.



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-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;	ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом	Знает: понятийный аппарат и основные подходы к определению и пониманию сущности здоровья; общие закономерности становления здоровья, критерии психического здоровья и механизмы, обеспечивающие здоровье  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  Владеет навыками: организации и проведения обследования личности и

		<p>группы; методами оценки состояний личности; оценки результативности программ, направленных на улучшение состояния и динамики психического здоровья личности и населения в целом</p>
<p>ПК-10 – оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования. ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента ИПК – 10.5. Владеет навыками реализации программы психологического консультирования ИПК – 10.6. Владеет навыками поддержания мотивации у клиентов психологической консультации к достижению целей психологического консультирования и навыками оценки промежуточных результатов реализации задач психологического консультирования ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной сит</p>	<p>Знает: основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования, в том числе и по проблемам стресса; приемы предупреждения и коррекции стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний; Умеет: применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования; проводить оздоровительные мероприятия; Владеет навыками: технологиями и процедурами оказания психологической помощи; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции, методами психологического сопровождения личности, находящейся в сложной жизненной ситуации.</p>

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

##### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>108 (3 зач.ед.)</b>	<b>108 (3 зач.ед.)</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
Лекции	20	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	16	16
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации учебного процесса	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>72</b>	<b>84</b>
<b>Форма аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

##### **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 индивидуум 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 (Альфред 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	-
4,5	Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.	8	2
6	Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.	2	-
7	Психологические аспекты здоровья.	2	
8	Биопсихосоциальная модель здоровья.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>8</b>

### **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.	4	4
	Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность		
3	Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя	4	4

	самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.		
4	Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте. Психологические аспекты здоровья.	4	4
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>

#### **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	18	21
2	Базовые темы курса	Конспекты дополнит.лит.	18	21
3	Базовые темы курса	Психокоррекционные упр.; их проведение	18	21
4	Диагностика стресса	Индивидуальная работа в исследов.	18	21
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>84</b>

#### **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. - Пушино: 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.

### ***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