



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра непрерывного психолого-педагогического образования

ОДОБРЕНО

Руководитель ОП

Е.И. Сушкова

(подпись)

«29» августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Психологическое консультирование и психодиагностика

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

1. Цели освоения дисциплины

Формирование знаний, умений и навыков в решении задач, связанных с психологическим обеспечением здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, и является дисциплиной по выбору. Требования к входным знаниям и умениям связаны с уровнем сформированности у студентов ключевых компетенций, которые они приобрели на 1-3 курсах в процессе изучения дисциплин: "Физическая культура и спорт", "Безопасность жизнедеятельности и основы инклюзии", "Психология личности и саморазвития".

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Специальная психология», "Клиническая психология».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение психологии здоровья в области научного познания и основные понятия предмета «Психология здоровья»;

- различные аспекты психического здоровья личности;

- роль психологических факторов в сохранении, укреплении и развитии здоровья;

- понятия физического, психического и социального здоровья;

- индивидуально-типологические аспекты психического здоровья;

- психолого-педагогические условия и факторы, формирующие здоровый образ жизни.

Уметь:

- определять поведенческие стереотипы, направленные на преодоление болезни и поддержание здоровья;

- составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни;

- проводить профилактические мероприятия аддиктивного поведения;

- определять психологические типы и акцентуации личности;

- проводить учебные занятия с учетом здоровьесберегающих технологий.

Владеть:

- методиками диагностики психологического здоровья

- методикой пропаганды здорового образа жизни в условиях образовательных учреждений;

- методами психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ПК- 4 Способен планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, а также отклоняющихся и дезадаптивных форм поведения, в том числе у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-5 Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, причин психологического неблагополучия детей и взрослых, нуждающихся в психологической помощи.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Знать:

- основные виды психических нарушений, вызывающих дезадаптивные формы поведения (ПК-4.1.3);
- способы диагностики психических нарушений, отклоняющихся и дезадаптивных форм поведения, обучающихся разных возрастных групп (ПК-4.1.4);
- методы и способы профилактики отклоняющихся и дезадаптивных форм поведения детей и подростков (ПК-4.1.5);
- психологические особенности возрастных этапов онтогенеза человека (ПК-5.1.3);
- специфику возникновения и протекания возрастных и индивидуальных кризисов (ПК-5.1.5);
- основные факторы гармоничного развития личности и возможные отклонения в социальном и личностном статусе и развитии (ПК-5.1.6).

Уметь:

- эффективно взаимодействовать с участниками образовательного процесса по вопросам профилактики отклоняющихся и дезадаптивных форм поведения (ПК-4.2.1);
- осуществлять просветительскую и психопрофилактическую деятельность по предупреждению психических отклонений в развитии обучающихся и профилактике дезадаптивных форм поведения (ПК-4.2.2);
- определять ведущие для данного возраста факторы развития и факторы риска (ПК-5.2.2).

Иметь навыки:

- планирования и проведения просветительской и психопрофилактической деятельности в сфере образования (ПК-4.3.1);
- конструирования и организации психопрофилактических форм работы с учетом возрастных особенностей обучающихся (ПК-4.3.2);
- анализа специфики психического функционирования человека с учетом внешних и внутренних факторов анализа специфики психического функционирования человека с учетом внешних и внутренних факторов (ПК-5.3.1);
- психологического исследования возрастных, социально-психологических и других особенностей личности и группы (ПК-5.3.2).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Введение в психологию здоровья	8	2	1	Собеседование на семинаре
2.	Концепции здоровья и здоровой личности	8	2	1 1	Доклады по теме занятия, с последующим тестированием
3.	Образ жизни и здоровье	8	4	1	Доклады по теме занятия,



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

	личности			1	опрос, собеседование
4.	Аддиктивное поведение и здоровье личности	8	2	1	Опрос, обсуждение
5.	Психическая саморегуляция и здоровье	8	2	1	Доклады по теме занятия опрос
				1	
6.	Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья	8	2	1	Доклады по теме занятия Опрос
				1	
7.	Психическое здоровье студентов	8	2	1	Опрос, дискуссия
				1	
8.	Психолого-педагогические основы формирования здоровья	8	2	1	Опрос, обсуждение
				1	Контрольная работа по темам дисциплины
Итого за семестр:			18	16	Зачет

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очно-заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очно-заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Введение в психологию здоровья	8	2	-	Написание рефератов
2.	Концепции здоровья и здоровой личности	8	2	2	Доклады по отдельным темам
3.	Образ жизни и здоровье личности	8	2	2	Доклады с последующим обсуждением
4.	Аддиктивное поведение и здоровье личности	8	3	2	Опрос, собеседование
5.	Психическая саморегуляция и здоровье	8	2	3	Доклады с последующим обсуждением
6.	Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья	8	3	2	Доклады с последующим обсуждением
7.	Психическое здоровье студентов	8	2	3	Собеседование
8.	Психолого-педагогические основы формирования здоровья	8		2	Контрольная работа(тест) по пройденному материалу
Итого за семестр:			16	16	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Введение в психологию здоровья



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Системный подход к изучению здоровья. Современная трактовка понятия "здоровье". Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Целостность здоровья как единство его духовного, социального, нравственного, психического, физического составляющих. Компоненты здоровья (физическое, психическое и социальное здоровье). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивнологический тип. Здоровье и гармония (понятие гармонии личности, гармония внешнего и внутреннего пространства личности, гармония отношений личности, гармония развития личности).

Тема 2. Концепции здоровья и здоровой личности

Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.

Гуманистическая модель здоровой личности. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К.Р. Роджерса, А. Маслоу. Здоровая личность в представлении современных авторов.

Адаптационная модель здоровой личности. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики.

Тема 3. Образ жизни и здоровье личности

Здоровый образ жизни как система. Формы психологического здоровья личности.

Три основных элемента ЗОЖ: культура движения, культура питания и культура эмоций. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Понятия «гиподинамия» и «гипокинезия». Закаливание организма. Специальные и неспецифические закаливающиеся мероприятия. Личная гигиена. Принципы организации рационального питания.

Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

Общечеловеческие, социальные, национальные, возрастные, типологические, индивидуальные характеристики личности, определяющие образ жизни и психологическое здоровье личности. Влияние эпохи на здоровье личности. Ноогенные неврозы. "Болезни" цивилизации.

Тема 4. Аддиктивное поведение и здоровье личности

Аддиктивное поведение, его характеристика. Характерные черты аддиктивной личности. Психологические модели аддиктивного поведения (успокаивающая, коммуникативная, активирующая и др. модели). Курение и алкоголь. Зависимость от наркотических веществ. Факторы риска и стадии развития зависимости. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.

Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Этапы профилактической деятельности в связи с проблемой аддиктивного поведения.

Психологические проблемы реабилитации лиц, имеющих проявления аддиктивного поведения.

Тема 5. Психическая саморегуляция и здоровье

Концепции психической саморегуляции. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности. Виды психической саморегуляции: аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация, йога, идеомоторная тренировка, визуомоторная тренировка поведения. Энергия позитивного мышления. Условия



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

развития позитивного мышления. Внутреннее программирование здоровья. Понятие психического иммунитета. Самоактивизация личности.

Тема 6. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья

Основные направления оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья, принципы и технологии. Различия и общие черты.

Способы психологической помощи личности в сохранении здоровья. Профилактика и преодоление депрессии в современной когнитивной психотерапии.

Тема 7. Психическое здоровье студентов.

Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

Тема 8. Психолого-педагогические основы формирования здоровья. Воспитание направленности и мотивации на здоровье. Здоровьесберегающие технологии. Организационно-педагогические и психолого-акмеологические условия формирования здоровья. Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения: печатные, устные, изобразительные и смешанные. Урок как форма гигиенического воспитания и обучения.

5. Образовательные технологии

В методическом плане курс представляет собой сочетание лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы. Каждое занятие условно подразделяется на монологическую (лекция) и диалогическую (демонстрация, дискуссия, сообщение по подготовленному реферату) части. Активные формы работы составляют особую обучающую психотехническую систему и взаимосвязаны между собой.

В процессе семинарских (практических занятий), кроме перечисленных выше технологий, реализуются информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, подготовка докладов с презентациями по темам, поиск источников информации в Интернете, работа с материалами, размещенными на сайтах и образовательных порталах, разбор и анализ психолого-теоретических концепций.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Задания по самостоятельной работе выполняются в процессе изучения всего курса по мере прохождения тем. Самостоятельная работа предполагает аналитический и комплексный подход к своему выполнению, необходимо постепенное освоение материала, в т.ч. изучаемого студентами на семинарских занятиях.

Для наглядности и доступности возможного использования материала в будущей профессиональной деятельности самостоятельная работа предполагает написание рефератов, подготовку докладов, презентаций и т.п. При изучении вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение, студент должен уметь анализировать, систематизировать, делать выводы и наглядно представлять учебный материал, используя при этом не только основную, но и дополнительную литературу.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Методических указаниях.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Система контроля результатов освоения дисциплины включает в себя: текущий и итоговый контроль по дисциплине.

Текущий контроль знаний и умений студентов осуществляется по результатам и процессу выполнения заданий для самостоятельной работы по подготовке к лекционным и практическим занятиям (проверочные практические задания, презентации, доклады).

Итоговый контроль – зачет. Форма сдачи зачета: устный ответ по билету, где указаны два теоретических вопроса.

Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки в его изложении.

Критерии оценки представлены фондами оценочных средств для изучаемой дисциплины

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение 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> (16.03.2019).

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> (16.03.2019).

Дополнительная литература:

1. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413> (16.03.2019).

2. Григорьева, Е.В. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : электронное учебное пособие / Е.В. Григорьева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра социальной психологии и психосоциальных технологий. - Кемерово : КемГУ, 2017. - 146 с. - Библиогр.: с. 136 - 138 - ISBN 978-5-8353-2198-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495207> (16.03.2019).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение:

Microsoft Explorer;

Пакет офисных программ Libre Office

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

Интернет-браузер Yandex Browser

Microsoft Windows

Операционная система Linux

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: мультимедийное оборудование, плакаты, таблицы.

Автор-составитель рабочей программы дисциплины: доцент кафедры НПО, к.психол.н. Маркова Е.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры НПО

«29» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «27» августа 2025 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.И. Сушкова
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «31» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.И. Сушкова
(подпись)



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.И. Сушкова
(подпись)