

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины
Психология здоровья БЗ.ДВ.3

Направление подготовки: 030300.62 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Степашкина В.А.

Рецензент(ы):

Попов Л.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Попов Л. М.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ___ от "___" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Степашкина В.А. кафедры психологии личности Институт психологии и образования, VAStepashkina@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель курса - формирование у студентов системы научных знаний о природе здоровья, механизмах, условиях, способах его позитивного развития и динамике психологической защиты, жизнестойкости.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.3 Профессиональный" основной образовательной программы 030300.62 Психология и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе, 7 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел Б3 ДВ3 - Цикл профессиональных дисциплин и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестр).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	понимание значения гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; совершенствование и развитие общества на принципах гуманизма, свободы и демократии
ПК-1 (профессиональные компетенции)	реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-13 (профессиональные компетенции)	реализация базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.
ПК-4 (профессиональные компетенции)	осуществление стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организация психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-6 (профессиональные компетенции)	психологическая диагностика уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- современные проблемы психологии здоровья,
- основные принципы исследования здоровья,
- модели здоровой личности,

- психологические факторы позитивного развития здоровья,
- механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности,
- стратегии совладающего поведения,
- динамику психологической устойчивости личности;

2. должен уметь:

- составлять психологический портрет личности,
- выявлять психологические барьеры благополучия,
- создавать индивидуальную систему психологической самозащиты,
- определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;

3. должен владеть:

- навыками синтеза психологических знаний о личностном росте,
- способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности,
- методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности,
- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.

Применять полученные знания на практике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен в 7 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Акмеологический аспект здоровья.	7		2	4	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Динамика моделей здоровья.Трактовка здоровья в психоанализе. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья.Проблема здоровья в логотерапии В.Франкла. Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.	7		4	4	0	письменное домашнее задание
3.	Тема 3. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности. Психологическое благополучие личности. Психогигиена зрелой личности.	7		2	4	0	устный опрос
4.	Тема 4. Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья.Позитивное мышление как фактор психологического здоровья.	7		2	4	0	устный опрос
5.	Тема 5. Концепции развития психосоматических болезней. Психологическая защита и совладающее поведение.	7		4	6	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Диагностика компонентов психологического здоровья личности. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.	7		4	6	0	письменное домашнее задание
	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	экзамен
	Итого			18	28	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Акмеологический аспект здоровья.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Системный подход к изучению здоровья. Структура здоровья. Здоровье как предмет комплексного исследования. Современная трактовка понятия "здоровье". Системный подход к изучению здоровья. Целостность здоровья как единство его духовного, социального, нравственного, психического, физического составляющих.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Проанализировать здоровый образ жизни как систему. Выделить и описать три основных элемента ЗОЖ: культура питания, культура движения и культура эмоций.

Тема 2. Динамика моделей здоровья. Трактовка здоровья в психоанализе. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья. Проблема здоровья в логотерапии В.Франкла. Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Динамика моделей здоровья. Трактовка здоровья в психоанализе. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья. Проблема здоровья в логотерапии В.Франкла.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Современная теория саморазвития. Условия личностного роста. Создание рабочего варианта интегральной модели здоровья.

Тема 3. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности. Психологическое благополучие личности. Психогигиена зрелой личности.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности. Психологическое благополучие личности. Психогигиена зрелой личности.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Взаимосвязь способности к самореализации и психологического здоровья личности. Синдром психоэмоционального выгорания. Креативность как фактор позитивного развития здоровья. Способность к саморазвитию личности. Взаимосвязь самореализации и здоровья личности.

Тема 4. Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья. Позитивное мышление как фактор психологического здоровья.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья. Позитивное мышление как фактор психологического здоровья.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Условия развития позитивного мышления. Ауто-психологическая компетентность студентов. Анализ представлений студентов о факторах позитивного развития здоровья.

Тема 5. Концепции развития психосоматических болезней. Психологическая защита и совладающее поведение.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Концепции развития психосоматических болезней.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Психологическая защита личности. Индивидуальная система психологической самозащиты личности. Стратегии совладающего поведения. Взаимосвязь копинг-стратегий и здоровья личности.

Тема 6. Диагностика компонентов психологического здоровья личности. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Диагностика компонентов психологического здоровья личности. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Диагностика психологического благополучия личности. Диагностика и коррекция иррациональных когний. Способы психологической помощи личности в сохранении здоровья.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Акмеологический аспект здоровья.	7		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
2.	Тема 2. Динамика моделей здоровья. Трактовка здоровья в психоанализе. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья. Проблема здоровья в логотерапии В. Франкла. Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.	7		подготовка домашнего задания	6	письменное домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности. Психологическое благополучие личности. Психогигиена зрелой личности.	7		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
4.	Тема 4. Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья. Позитивное мышление как фактор психологического здоровья.	7		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
5.	Тема 5. Концепции развития психосоматических болезней. Психологическая защита и совладающее поведение.	7		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
6.	Тема 6. Диагностика компонентов психологического здоровья личности. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.	7		подготовка домашнего задания	4	письменное домашнее задание
	Итого				26	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе освоения дисциплины используются: традиционные технологии (лекции, практические занятия) и новые, предполагающие активность студентов (творческая работа, психологическая помощь студентам других факультетов в валеологическом центре, анализ состояния психологического здоровья людей разных возрастных и социальных групп).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Акмеологический аспект здоровья.

устный опрос , примерные вопросы:

примерные вопросы: Структура здоровья.Здоровье как предмет комплексного исследования. Современная трактовка понятия "здоровье".

Тема 2. Динамика моделей здоровья.Трактовка здоровья в психоанализе. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья.Проблема здоровья в логотерапии В.Франкла. Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.

письменное домашнее задание , примерные вопросы:

примерные вопросы: Понятие здоровья личности в теории З.Фрейда. Индивидуальная теория личности А.Адлера. Понятие "стиль жизни" в концепции психологических механизмов сохранения и развития здоровья. Аналитическая теория К.Юнга. Типология личности. Самореализация как условие позитивного развития здоровья человека. Концепция развития личности Э.Эриксона. Структура личности в работах Б.Г.Ананьева. Условия личностного роста. Принципы развития личности в концепции С.Л.Рубинштейна. Понятие внутренней детерминации. Психология индивидуальности В.С.Мерлина. Понятие интегральной индивидуальности. Самосознание личности. Современная психология саморазвития.Влияние кризисов жизни на сохранение целостности здоровья личности

Тема 3. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности. Психологическое благополучие личности. Психогигиена зрелой личности.

устный опрос , примерные вопросы:

примерные вопросы: Духовность как системообразующий компонент комплекса условий здоровья личности. Психологическая культура личности как фактор здоровья. Культурные механизмы развития здоровья личности. Творчество как родовое качество человека и центральный фактор его позитивного развития.

Тема 4. Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья.Позитивное мышление как фактор психологического здоровья.

устный опрос , примерные вопросы:

примерные вопросы: Аутопсихологическая компетентность личности. Психологическая культура как фактор здоровья.

Тема 5. Концепции развития психосоматических болезней. Психологическая защита и совладающее поведение.

устный опрос , примерные вопросы:

Психологическая защита личности. Индивидуальная система психологической самозащиты личности. Стратегии совладающего поведения. Взаимосвязь копинг-стратегий и здоровья личности.

Тема 6. Диагностика компонентов психологического здоровья личности. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья.

письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Проведение и оформление результатов самостоятельной диагностика компонентов психологического здоровья личности (эмоциональных, поведенческих, когнитивных, мотивационных, волевых)

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к экзамену:

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов (СРС) включает следующие виды работ:

- анализ лекционного материала;
- проработка теоретических проблем психологии здоровья;
- работа в валеологическом центре КФУ (тренинги, психологическое просвещение, диагностика индивидуальных особенностей и образа жизни студентов);
- проведение диагностики и психологического просвещения школьников;
- создание собственной системы психологической самозащиты от негативного воздействия стрессоров.

7.1. Основная литература:

1. Васильева О.С., Филатов Р.Р. Психология здоровья человека. М., 2001.
2. Никифоров Г.Г. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002.

7.2. Дополнительная литература:

1. Белов В.И. Психология здоровья. СПб., 1992.
2. Бернс Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроения. М., 1995.
3. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. М., 2008.
4. Василюк А.М. Психохирургия, или психотехники нового поколения. Ростов н/Д., 2004.
5. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс, дистресс - проблемы XXI века. М., 1997.
6. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье. СПб., 1995.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М., 2010.
8. Гулина М.А. Внутренняя гармония и психическое здоровье. СПб., 1997.
9. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М., 1990.
10. Кулаков С.А. Основы психосоматики. СПб., 2007.
11. Маслоу А. Психология бытия. М., 2001.
12. Менегетти А. Психосоматика. М., 2006.
13. Менегетти А. Система и личность. М., 1996.
14. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. М., 1996.
15. Пушкин В.Н. Кибернетические принципы самоорганизации Л., 1974.
16. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара, 2003.
17. Симонов П.В. Мотивированный мозг. М., 1987.
18. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. Журавлева. М., 2008.
19. Ферручи П. Кем мы можем быть: психосинтез как метод психологического и духовного роста. СПб., 1994.
20. Хорни К. Невроз и личностный рост. М., 2001.
21. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993.
22. Чистякова М.И. Психогимнастика М., 1990.
23. Секач, Михаил Федорович. Психология здоровья: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. спец. / М. Ф. Секач; Моск. открытый соц. ун-т. 2-е изд. Москва: Акад. Проект: Гаудеамус, 2005.

7.3. Интернет-ресурсы:

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА - <https://cyberleninka.ru/>

Портал психологических изданий PsyJournals.ru - <http://psyjournals.ru/>

Психология online (Psychology.ru) - <http://www.psychology.ru/>

Флогистон - <http://flogiston.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология здоровья" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

- 1). Лекционная аудитория с мультимедиапроцессором, ноутбуком и экраном на штативе.
- 2). Аудитория для проведения практических занятий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 030300.62 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Степашкина В.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Попов Л.М. _____

"__" _____ 201__ г.