

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**Авторы-составители: Игнатова Екатерина Сергеевна  
Шевкова Елена Викторовна  
Корниенко Дмитрий Сергеевич  
Бергфельд Александра Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Код УМК 89137

Утверждено  
Протокол №10  
от «26» мая 2021 г.

Пермь, 2021

## **1. Наименование дисциплины**

Психология здоровья

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.02** Психолого-педагогическое образование  
направленность Программа широкого профиля

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Психология здоровья** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**44.03.02** Психолого-педагогическое образование (направленность : Программа широкого профиля)

**ПК.2** Способен осуществлять психолого-педагогическую деятельность, направленную на профилактику семейного неблагополучия в разных типах семей и укрепления их психического здоровья

#### **Индикаторы**

**ПК.2.1** Осуществляет психолого-педагогическое просвещение в области психического здоровья семьи

**ПК.8** Способен оказывать психолого-педагогическую поддержку в сфере личностного развития и профессионального самоопределения учащихся

#### **Индикаторы**

**ПК.8.1** Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направление подготовки</b>	44.03.02 Психолого-педагогическое образование (направленность: Программа широкого профиля)
<b>форма обучения</b>	заочная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	10,11
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	14
<b>Проведение лекционных занятий</b>	6
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	8
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	94
<b>Формы текущего контроля</b>	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (11 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Актуальные проблемы психологии здоровья**

Введение в психологию здоровья: основные понятия, модели, актуальные проблемы психологии здоровья.

### **Введение в психологию здоровья. Виды здорового поведения**

В рамках данной темы лекция ориентирует студентов в предмете и задачах психологии здоровья, видах здоровьесберегающего поведения и рискованного для здоровья. На семинарском занятии раскрываются подходы к феномену здоровья, анализируется содержания понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», рассматриваются методы психологии здоровья.

### **Модели социального познания в психологии здоровья**

В рамках данной темы раскрывается психологическое содержание социально-психологических теорий, описывающих здоровое поведение. В лекции представлены традиционные социально-психологические модели, а также модели, созданные для изучения здорового поведения. На семинарском занятии студенты анализируют современные теории в области психологии здоровья.

### **Познание и поведение, связанное с болезнью**

В теме раскрывается содержание типов убеждений о болезни (на основе Модели саморегуляции познания и поведения в болезни Leventhal)

### **Стресс и копинг в психологии здоровья**

В теме раскрывается содержание понятий стресс, копинг-поведение, социальная поддержка в психологии здоровья. Стресс рассматривается посредством модели психологического стресса A.Vingerhoets.

### **Саморегуляционный подход в психологии здоровья**

В содержании темы представлены как общие модели саморегуляции, так и модели, разработанные в рамках психологии здоровья. Раскрываются типичные проблемы исследований саморегуляции в здоровом поведении.

### **Качество и образ жизни. Профилактика проблем здоровья**

Тема посвящена проблеме качества жизни, средствам ее измерения, современным исследованиям проблем качества жизни, а также профилактике как направлению деятельности психолога в сфере психологии здоровья

### **Содержание и виды деятельности психолога в сфере здоровья**

Психопрофилактика здоровья. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

### **Программы первичной профилактики**

Тема посвящена анализу эффективных программ первичной профилактики проблем здоровья. Анализируются принципы и методы обучения здоровому образу жизни.

### **Психологические интервенции при госпитализации и медицинских процедурах**

В теме раскрываются психологические эффекты госпитализации и реакций на медицинские процедуры, анализируются методы работы психолога с людьми в ситуации госпитализации и лечения в клинике.

### **Психологические интервенции при работе с болью и хроническими заболеваниями**

Тема посвящена содержанию психологических методов работы с болью и хроническими заболеваниями, анализу их эффективности.

### **Профилактика эпидемии ВИЧ/СПИДа**

Тема направлена на изучение концептуальных основ и моделей профилактики ВИЧ/СПИДа, многообразия форм профилактики, методов психологической работы с ВИЧ-инфицированными.

### **Охрана здоровья на рабочих местах, в школах и сообществах**

В теме раскрываются прикладные вопросы охраны здоровья на рабочих местах, в школах и сообществах, основные принципы организации охраны здоровья.

### **Профессиональная практика психолога в сфере психологии здоровья**

В содержание данной темы входят вопросы профессиональных компетенций, необходимых психологу в сфере здоровья, профессиональной подготовки психолога в сфере здоровья. Анализируются возможности психологии здоровья как профессии.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/456365>
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 381 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/446483>

### Дополнительная:

1. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 178 с. — (Бакалавр. Специалист. Магистр). — ISBN 978-5-534-07159-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/442176>
2. Вайнер Э. Н. Валеология:учебник для вузов/Э. Н. Вайнер.-Москва:Флинта,2008, ISBN 978-5-89349-329-0.-416.
3. Секач М. Ф. Психология здоровья:учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по психологическим специальностям/М. Ф. Секач.-Москва:Академический Проект,2005, ISBN 5-8291-0505-5.-192.-Библиогр.: с. 190

## 9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) Российская государственная библиотека

[www.ditm.ru](http://www.ditm.ru) Библиотечный on-line центр (доступ к базе данных по медицине, библиографические описания фонда ГЦНМБ)

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14. Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Психология здоровья** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

1. презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
2. доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
3. доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
4. тестирование
5. Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, онлайн энциклопедии)

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
2. Программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов
4. Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнении заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания,

задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

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

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Психология здоровья**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**ПК.8**

**Способен оказывать психолого-педагогическую поддержку в сфере личностного развития и профессионального самоопределения учащихся**

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ПК.8.1</b> Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов</p>	<p>Знать сущность процесса психолого-педагогической поддержки. Уметь описывать процесс оказания психолого-педагогической поддержки. Владеть навыком планировать оказание психолого-педагогической поддержку учащимся.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает сущность процесса психолого-педагогической поддержки. Не умеет описывать процесс оказания психолого-педагогической поддержки. Не владеет навыком планировать оказание психолого-педагогической поддержку учащимся.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Знает сущность процесса психолого-педагогической поддержки. Не умеет описывать процесс оказания психолого-педагогической поддержки. Не владеет навыком планировать оказание психолого-педагогической поддержку учащимся.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Знает сущность процесса психолого-педагогической поддержки. Умеет описывать процесс оказания психолого-педагогической поддержки. Не владеет навыком планировать оказание психолого-педагогической поддержку учащимся.</p> <p align="center"><b>Отлично</b></p> <p>Знает сущность процесса психолого-педагогической поддержки. Умеет описывать процесс оказания психолого-педагогической поддержки. Владеет навыком планировать оказание психолого-педагогической поддержку учащимся.</p>

**ПК.2**

**Способен осуществлять психолого-педагогическую деятельность, направленную на профилактику семейного неблагополучия в разных типах семей и укрепления их психического здоровья**

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ПК.2.1</b></p>	<p>Знать основы психологии</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>Осуществляет психолого-педагогическое просвещение в области психического здоровья семьи</p>	<p>здоровья. Уметь формулировать актуальные проблемы, связанные с обеспечением психического здоровья семьи. Владеть навыком организации просветительской деятельности для освещения проблем, связанных с обеспечением психического здоровья семьи.</p>	<p><b>Неудовлетворительн</b> Не знает основы психологии здоровья. Не умеет формулировать актуальные проблемы, связанные с обеспечением психического здоровья семьи. Не владеет навыком организации просветительской деятельности для освещения проблем, связанных с обеспечением психического здоровья семьи.</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Знает основы психологии здоровья. Не умеет формулировать актуальные проблемы, связанные с обеспечением психического здоровья семьи. Не владеет навыком организации просветительской деятельности для освещения проблем, связанных с обеспечением психического здоровья семьи.</p> <p><b>Хорошо</b> Знает основы психологии здоровья. Умеет формулировать актуальные проблемы, связанные с обеспечением психического здоровья семьи. Не владеет навыком организации просветительской деятельности для освещения проблем, связанных с обеспечением психического здоровья семьи.</p> <p><b>Отлично</b> Знает основы психологии здоровья. Умеет формулировать актуальные проблемы, связанные с обеспечением психического здоровья семьи. Владеет навыком организации просветительской деятельности для освещения проблем, связанных с обеспечением психического здоровья семьи.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : заочная

**Вид мероприятия промежуточной аттестации : Не предусмотрено**

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p><b>ПК.2.1</b> Осуществляет психолого-педагогическое просвещение в области психического здоровья семьи</p> <p><b>ПК.8.1</b> Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов</p>	<p>Модели социального познания в психологии здоровья</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Знает содержание социально-психологических теорий, описывающих здоровое поведение, традиционные социально-психологические модели, а также модели, созданные для изучения здорового поведения. Умеет анализировать современные теории в области психологии здоровья. Владеет навыками, необходимыми для сопоставления различных методов психологии здоровья.</p>

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Модели социального познания в психологии здоровья

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **8 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Выполнение письменной работы, 15 вопросов. Один вопрос оценивается в 2 балла.	30

**Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет**

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов : 100**

#### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
----------------------------	----------------------------------	---

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<p><b>ПК.2.1</b> Осуществляет психолого-педагогическое просвещение в области психического здоровья семьи</p> <p><b>ПК.8.1</b> Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов</p>	<p>Программы первичной профилактики</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Владеет навыками, необходимыми, для разработки проекта программы профилактики поведения, рискованного для здоровья, ориентированную на конкретную аудиторию, на основе базовых теорий психологии здоровья, а также принципов и методов профилактики, доказавших свою эффективность в психологии здоровья.</p>
<p><b>ПК.2.1</b> Осуществляет психолого-педагогическое просвещение в области психического здоровья семьи</p> <p><b>ПК.8.1</b> Обеспечивает психолого-педагогическую поддержку личностного развития учащихся с учетом их склонностей и интересов</p>	<p>Психологические интервенции при работе с болью и хроническими заболеваниями</p> <p><b>Итоговое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Знает психологические эффекты госпитализации и реакций на медицинские процедуры. Умеет анализировать методы работы психолога с людьми в ситуации госпитализации и лечения в клинике. Владеет навыками выявления эффективности этих методов.</p>

### **Спецификация мероприятий текущего контроля**

#### **Программы первичной профилактики**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **8 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Наличие всех элементов проекта (см. требования к объекту оценивания).	10
Цель и задачи проекта, характеристики целевой группы, ожидаемые результаты и мероприятия в рамках проекта соответствуют друг другу.	10
Теоретические основы проекта соответствуют системе мероприятий в рамках проекта (теоретическая обоснованность).	10
Соответствие содержания проекта возрастным особенностям целевой группы.	10

#### **Психологические интервенции при работе с болью и хроническими заболеваниями**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **6 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Правильные ответы на 30 вопросов теста. Правильный ответ на вопрос теста оценивается в 1 балл. Тест состоит из 30 вопросов	30