

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры педагогики и
психологии
Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Первый проректор
С.В. Авдашкевич
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.36 Психология здоровья и благополучия
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	Психология социально-профессиональной сферы
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат психологических наук, доцент Кукулите Т.Г.

Санкт-Петербург
2023

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель освоения дисциплины:

Формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся, характеризующих этапы освоения образовательной программы 37.03.01 Психология.

Задачи дисциплины:

Представить понятия «здоровье» и «благополучие личности» как сложные системы;

Раскрыть определяющие закономерности психологии здорового образа жизни и благополучия личности;

Сформировать чрезвычайно значимую для психолога установку на то, что необходимо предотвращать причины, порождающие психические заболевания и мешающие благополучию личности;

Формировать у психолога потребность в здоровом образе жизни и соответствующих формах его обеспечения;

Раскрыть психологическое обеспечение здоровья на основных этапах жизненного пути человека.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Знать физические аспекты здоровья, представления психологии здоровья об основах физической культуры и здорового образа, стиля жизни и благополучия личности.
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Уметь применять в психологической практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа, стиля жизни и благополучия личности.

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Владеть средствами и методами укрепления психического, физического и социального здоровья, благополучия личности и физического самосовершенствования.

3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
1	Введение в психологию здоровья.	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
2	Физическое здоровье.	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
3	Психическое здоровье	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
4	Социальное здоровье	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
5	Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью.	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
6	Внутренняя картина здоровья	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
7	Психология профессионального здоровья	УК-7	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
Количество баллов (100 баллов):			100		

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа
<p>Тема 1: Введение в психологию здоровья. История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы здоровья и ЗОЖ в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Изучение здоровья и подходы к его определению. Идея системности в толковании здоровья. Критерии психического и социального здоровья.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Психологические факторы здоровья</p> <p>Лабораторная работа: -</p> <p>Тема 2: Физическое здоровье.</p>

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа
<p>Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Физические факторы здоровья.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>
<p>Тема 3: Психическое здоровье Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологическая устойчивость личности. Понятие «психическое здоровье». Факторы психического здоровья. Психическая саморегуляция и здоровье. Виды психической саморегуляции. Психологические типы как формы психического здоровья. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление и психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость как снижение устойчивости. Концепция жизнестойкости С. Мадди. Оценка и развитие жизнестойкости личности.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Здоровье и гармония личности</p> <p>Лабораторная работа: -</p>
<p>Тема 4: Социальное здоровье Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровья общества. Система здраво-охранения как институт социального контроля.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Здоровье в этнических общностях</p> <p>Лабораторная работа: -</p>
<p>Тема 5: Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью. Понятие «образ жизни». Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Основы сексуального здоровья. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ, СПИД. Профилактическая наркология.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Роль спорта в формировании и поддержании ЗОЖ.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>
<p>Тема 6: Внутренняя картина здоровья Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь людям с искаженной картиной здоровья.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Душевное здоровье в трудах психологов.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>
<p>Тема 7: Психология профессионального здоровья Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. Профессиональный стресс. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорание» и его причины. Выгорание и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Жизненный путь личности и профессиональное здоровье.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>
<p>Курсовая работа: не предусмотрено учебным планом</p>

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Аудиторные занятия (АЗ):	84	84
Лекционные занятия (Лек)	36	36
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	48	48
Самостоятельная работа студента (СР)	22	22
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	22	22

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Контактная работа (КоР)	86	86
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Введение в психологию здоровья.	6	6	6	0	4	0	
2	Физическое здоровье.	6	6	6	0	3	0	
3	Психическое здоровье	6	6	8	0	3	0	
4	Социальное здоровье	6	4	8	0	3	0	
5	Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью.	6	6	8	0	3	0	
6	Внутренняя картина здоровья	6	6	6	0	3	0	
7	Психология профессионального здоровья	6	2	6	0	3	0	
		Итого:	36	48	0	22	0	

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Аудиторные занятия (АЗ):	54	54
Лекционные занятия (Лек)	18	18
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	36	36
Самостоятельная работа студента (СР)	51	51
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	51	51
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	57	57
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Введение в психологию здоровья.	7	2	6	0	7	0	
2	Физическое здоровье.	7	2	6	0	7	0	
3	Психическое здоровье	7	2	6	0	7	0	
4	Социальное здоровье	7	4	4	0	7	0	
5	Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью.	7	2	6	0	7	0	
6	Внутренняя картина здоровья	7	2	6	0	8	0	
7	Психология профессионального здоровья	7	4	2	0	8	0	
		Итого:	18	36	0	51	0	

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебник для вузов / Петрушин В. И., Петрушина Н. В. - Московский педагогический государственный университет (г. Москва), 2022 г. - 381 с. - ISBN 978-5-534-11949-7 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-491448>

2. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Байкова Л. А. - Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина (г. Рязань), 2022 г. - 216 с. - ISBN 978-5-534-10465-3 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-socialnoe-zdorove-detey-i-molodezhi-495073>

3. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ. Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Московский государственный психолого-педагогический университет (г. Москва), 2022 г. - 303 с. - ISBN 978-5-9916-9094-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy-490083>

Дополнительная литература:

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ 3-е изд., испр. и доп. Учебник для вузов / Глухов В. П. - Московский педагогический государственный университет (г. Москва), 2022 г. - 323 с. - ISBN 978-5-534-13096-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/specialnaya-pedagogika-i-specialnaya-psihologiya-489650>

2. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ. СПЕЦИФИКА И ПРЕДЕЛЫ АДАПТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. Учебник для вузов / Никольский А. В., 2022 г. - 303 с. - ISBN 978-5-534-11748-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-specifika-i-predely-adaptivnosti-cheloveka-495903>

3. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 3-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для вузов / Мисюк М. Н., 2022 г. - 332 с. - ISBN 978-5-534-14054-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-488807>

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: arch.neicon.ru. - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный

9. Psylist [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт . - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный

10. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный

11. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный

12. Гуманитарный портал [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://gtmarket.ru>. - Текст: электронный

13. PsyJournals.ru: профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенные специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе

«Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100	
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет		Зачет					
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100	
	F	Fx	E	D	C	B	A	
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный	

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100	
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100	
	F	Fx	E	D	C	B	A	
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный	

**9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля
 Доклад, сообщение/ Реферат №1**

Темы докладов:

1. Определение понятия «Психическое здоровье», «Психические болезни».
2. Лидеры России в создании современных систем охраны психического здоровья
3. 16 элементов психического и эмоционального здоровья по Н. Мак-Вильямс
4. Акмеология. Определение, задачи и цели.
5. Проблема здоровья в психологии.
6. Определение здоровья Всемирной организации здравоохранения
7. Неразрывность связи психики и сомы в состоянии здоровья и болезни.
8. Здоровье и адаптация в психофизиологической характеристике.
9. Определение адекватных и неадекватных факторов.
10. Что называется, резервом психофункциональных возможностей?
11. Что называется, «внутренней картиной здоровья».
12. Понятия объективного состояния здоровья.
13. Самочувствие как субъективное восприятие своего состояния.
14. 4 группы по состоянию психического здоровья.
15. Понятие «внутренней картины болезни».
16. Психологическая структура «внутренней картины болезни».

17. «Масштаб переживаний» и поведение в состоянии болезни.
18. Патогенное влияние болезни на психику.
19. Донозологические состояния здоровья.
20. Что такое «факторы риска»?
21. Основы психологии здоровья
22. Критерии психического и социального здоровья
23. Понятие «физическое здоровье»
24. Адаптационные резервы организма
25. Общее представление о психической устойчивости
26. Вера как опора психологической устойчивости
27. Составляющие психологической устойчивости
28. Гармония личности как гуманитарная проблема
29. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности
30. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости
31. Психологическая устойчивость как следствие снижения устойчивости
32. Понятие профессионального здоровья
33. Факторы профессиональной работоспособности
34. Профессиональная реабилитация
35. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности
36. Проблема здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры
37. Определение психологии здоровья и задачи исследования
38. Психологические факторы здоровья
39. Факторы физического здоровья

Доклад, сообщение/ Реферат №2

Темы докладов:

1. Валеология
2. Влияние образа жизни человека на его здоровья
3. Психически активные вещества и их влияние на подростков
4. Алкоголизация как противоположность здоровому образу жизни
5. Психологическая составляющая процесса закалывания
6. Влияние психологии здоровья на рождаемость
7. Аутотренинг как метод восстановления психического здоровья
8. Проблемы формирования здоровой личности
9. Зависимости в современном обществе
10. Психопрофилактика и психогигиена

Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1

Вариант 1

Темы эссе:

1. Экология здоровья
2. Составные части здоровья
3. Внутренняя картина болезни и ее влияние на психику
4. Психосоматические проявления при переживании стресса
5. Нормоцентрический подход к психологии здоровья
6. Феноменологический подход к психологии здоровья
7. Холистический подход к психологии здоровья
8. Кросс – культурный подход к психологии здоровья
9. Интегративный подход к психологии здоровья
10. Связь акмеологии и психологии здоровья

Вариант 2

Темы эссе:

1. Профессиональные конфликты и способы их конструктивного разрешения.
2. Профессиональный отбор.
3. Психологические аспекты профессиональных деформаций личности.
4. Психологические аспекты социально-трудовой реабилитации больных и инвалидов.
5. Психологические и методические основы профессиоведения.
6. Психологические основы профориентации и профотбора.
7. Психологический анализ профессиональной деятельности в целях профориентации или профконсультации.
8. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности.
9. Психология профессиональной работоспособности.
10. Психология развития сотрудников как субъектов труда.

Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2

Вариант 1

Темы эссе:

1. Валеология
2. Влияние образа жизни человека на его здоровья
3. Психически активные вещества и их влияние на подростков
4. Алкоголизация как противоположность здоровому образу жизни
5. Психологическая составляющая процесса закаливания
6. Влияние психологии здоровья на рождаемость
7. Аутотренинг как метод восстановления психического здоровья
8. Проблемы формирования здоровой личности
9. Зависимости в современном обществе
10. Психопрофилактика и психогигиена

Вариант 2

Темы эссе:

1. Понятие гармонии личности.
2. Экология здоровья.
3. Составные части здоровья.
4. Внутренняя картина болезни и ее влияние на психику.
5. Психосоматические проявления при переживании стресса.
6. Нормоцентрический подход к психологии здоровья.
7. Феноменологический подход к психологии здоровья.
8. Холистический подход к психологии здоровья.
9. Кросс – культурный подход к психологии здоровья.
10. Интегративный подход к психологии здоровья.
11. Связь акмеологии и психологии здоровья.

Задания творческого уровня №1

Выполните творческое задание:

Задание: Соберите анамнез психологического здоровья любого субъекта. Разработайте рекомендации по профилактике здоровья.

Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1

Исходные данные. Между двумя высшими подчиненными (коллегами) возник конфликт, который

мешает им успешно работать и влияет на их психологическое здоровье. Каждый из них в отдельности обращался к вам с просьбой разобраться и поддержать его позицию.

Постановка задачи. Выберите и обоснуйте свой вариант поведения в этой ситуации:

- а) пресечь конфликт на работе, а конфликтные взаимоотношения порекомендовать разрешить в неслужебное время;
- б) попросить разобраться в конфликте специалистов лаборатории социологических исследований или другого подразделения службы управления персоналом, в чьи функции это входит;
- в) лично попытаться разобраться в мотивах конфликта и найти приемлемый для обеих сторон вариант примирения;
- г) выяснить, кто из членов коллектива является авторитетом для конфликтующих сотрудников, и попытаться через него воздействовать на них.

9.2. Примерный перечень тем курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом

9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету

1. История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы здоровья и ЗОЖ в контексте российской культуры.
2. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья.
3. Изучение здоровья и подходы к его определению.
4. Идея системности в толковании здоровья. Критерии психического и социального здоровья.
5. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья.
6. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья.
7. Понятие «психическое здоровье». Факторы психического здоровья.
8. Психическая саморегуляция и здоровье. Виды психической саморегуляции. Психологические типы как формы психического здоровья. Понятие «психологическая устойчивость».
9. Общее представление и психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость как снижение устойчивости.
10. Концепция жизнестойкости С. Мадди. Оценка и развитие жизнестойкости личности.
11. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье.
12. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровья общества. Система здравоохранения как институт социального контроля.
13. Понятие «образ жизни». Основы рационального питания.
14. Личная гигиена и и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
15. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ, СПИД.
16. Профилактическая наркология.
17. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья.
18. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь людям с искаженной картиной здоровья.
19. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.

Профессиональная реабилитация. Профессиональный стресс.

20. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорание» и его причины. Выгорание и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.

Примерный перечень практических заданий к зачету

1. Составьте анамнез психологического здоровья любого субъекта труда и разработайте рекомендации для его профилактики;
2. Разработайте модель психологических факторов здоровья представителя профессии «морьяк-подводник»;
3. Разработайте модель психологических факторов здоровья представителя профессии «психолог в социальной сфере»;
4. Разработайте модель психологических факторов здоровья представителя профессии «летчик-испытатель»;
5. Разработайте модель психологических факторов здоровья представителя профессии «врач-хирург»;
6. Разработайте модель психологических факторов здоровья представителя профессии «массажист»;
7. Разработайте программу профилактики синдрома профессионального выгорания для представителя профессии;
8. Разработайте программу профилактики синдрома профессионального выгорания для представителя профессии «врач»;
9. Разработайте программу профилактики синдрома профессионального выгорания для представителя профессии «психолог»;
10. Разработайте программу профилактики синдрома профессионального выгорания для представителя профессии «морьяк-подводник».