

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.03.2026 13:57:11
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e016498ec1c5bb2f5ab80c39ebfcd7f47095447



**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

Международный институт психологии и логопедии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора международного
института психологии и логопедии
_____/О.С. Ефимова/
«19» декабря 2025 г

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Направление подготовки 37.04.01 Психология
(уровень: магистратура)**

**Направленность (профиль):
«Психотерапия, консультативная и клиническая психология»**

Формы обучения: очная, очно-заочная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья». Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа магистратуры. Направление подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): «Психотерапия, консультативная и клиническая психология» / О.С.Ефимова– М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова. – 20 с.

Образовательная программа высшего образования (Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа магистратуры) составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры по направлению подготовки [37.04.01](#) Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 и Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» приказ Минтруда России от 14 сентября 2023 г. № 716н. (Зарегистрирован 18.10.2023 № 75620). Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.2015, № 38575), Профессионального стандарта «Психолог-консультант» приказ Минтруда №537н от 14.09.2022(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 июля 2023 г. N 74392).

Разработчики: О. С. Ефимова, доцент, к. п. н.
С.Н. Толстикова, доктор психологических наук,
Ответственный рецензент: профессор, МГПУ профессор кафедры психологическое образование
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры клинической психологии 19.12.2025, протокол №2.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / О. С. Ефимова, доцент, к. п. н.
(подпись)

Согласовано от Библиотеки _____ / _____ / О.Е. Степкина
(подпись)

Раздел 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является получение обучающимися системных теоретических и прикладных знаний о сущности, методах, этапах, принципах психологического исследования с последующим применением их в профессиональной сфере; овладение умениями и навыками осуществления научно-исследовательской деятельности в области психологии.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- сформировать систему знаний в сфере теоретико-методологических и методических основ организации и проведения психологического исследования, в сфере систематизации и интерпретации результатов исследования;

- развить умения и навыки, необходимые в исследовательской деятельности (в частности, выстраивать логическую последовательность этапов исследования, определять содержание деятельности на каждом этапе; организовывать и проводить эксперимент, проектировать, прогнозировать, оценивать, интерпретировать результаты исследования и др.);

- актуализировать и углубить знания обучающихся по теоретико-методологическим и технологическим аспектам научно-исследовательской деятельности в сфере психологии; расширить представления о современных технологиях организации сбора, обработки данных в процессе исследовательской деятельности, об этических максимах проведения научного исследования;

- сформировать готовность применять теоретико-методологические и методические знания в области организации и проведения исследования в профессиональной сфере;

- развить культуру оформления результатов исследования в профессиональной сфере в области психологии;

- развивать у обучающихся навыки самообразовательной деятельности в сфере проведения научных исследований в области психологии.

Раздел 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
ОПК-9	Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	ОПК-9.1 Знает основные функции управления психологической практикой ОПК-9.2 Умеет управлять психологической практикой ОПК-9.3 Владеет управлением психологической практикой

Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» изучается в 4 семестре очной формы обучения и в 4 семестре очно-заочной формы обучения, относится к Блоку Б.1 «Дисциплины (модули)», «ФТД. Факультативные дисциплины».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)

Трудоемкость дисциплины и виды учебной нагрузки на очной форме обучения

з.е	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
4 семестр							
2	72	10	26		34		2 Зачет с оценкой

на очно-заочной форме обучения

з.е	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
4 семестр							
2	72	4	4		55		2 Зачет с оценкой

Тематический план дисциплины

очная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
4 семестр						
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья						
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	2	6	8			16
Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2	6	8			16
Раздел 2. Психология профессионального здоровья						
Тема 2.1. Влияние	2	6	10	20		18

ведущей деятельности на здоровье личности						
Тема 2.2. Здоровье и образ жизни	4	8	8			20
Зачет с оценкой					2	2
Итого по дисциплине	10	26	34		2	72

Очно-заочная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
4 семестр						
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья						
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	1	1	12			14
Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	1	1	12			14
Раздел 2. Психология профессионального здоровья						
Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	1	1	15			17
Тема 2.2. Здоровье и образ жизни	1	1	16			18
Зачет с оценкой					9	9
Итого по дисциплине	4	4	55		9	72

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья		
1	Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	<p>Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье. Представлению о здоровье как многомерном феномене. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Описание факторов здоровья человека в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов на здоровье человека (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности). «Болезни века». Социальные и психологические причины болезней адаптации. Внутренняя картина болезни и здоровья. Динамика отступления человека к болезни. Психологическая типология личности и здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.</p>
2	Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	<p>Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический. Отношение к здоровью как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов. Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья. Человек как микрокосмический объект. Солнечные факторы, влияющие на здоровье человека. Геомагнитные факторы. Геофизические возмущения и сердечно-сосудистая система. Ультрафиолетовое облучение и здоровье. Видимый свет и здоровье человека. Сезонные депрессии. Влияние гравитации на самочувствие людей. Погода и здоровье. Комфортность территорий. Понятие физиологической и патологической метеочувствительности. Проблемы антропогенного загрязнения. Основные источники химического загрязнения среды. Загрязнение атмосферного воздуха. Загрязнение воды и почвы. Загрязнение окружающей среды на промышленных предприятиях. Биологические антропогенные факторы.</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
		Физические антропогенные факторы. Социальные факторы и показатели здоровья. Недостаточное питание. Избыточное, нерациональное питание. Жилищно-бытовые условия. Гигиена личная и окружающей среды. Риск сердечно-сосудистых заболеваний и национальное экономическое состояние, курение, гиподинамия, потребление животных жиров и алкоголя, социально обусловленный эмоциональный стресс. Вредные привычки и болезни. Заболевания как социопатии.
Раздел 2. Психология профессионального здоровья		
5	Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	Научная организация труда. Человек как биосоциальное существо и труд. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Психическое здоровье и выход на пенсию. Современные представления о старости и старении. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства. Особенности психического старения человека: восприятие, мышление, память, внимание, воображение, психомоторика, эмоции. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения. Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций.
6	Тема 2.2. Здоровье и образ жизни	Отношение человека к сохранению здоровья. Взгляды В.М. Бехтерева на обеспечение развития и здоровья личности. Основные принципы психологии здоровья у Н.М. Амосова. Опыт сохранения здоровья в Германии. Государство и охрана здоровья. Экстремальные факторы среды как фактор риска. Факторы риска расстройств здоровья людей в понимании современной медицины. Питание как фактор риска. Избыточная масса тела. Низкая физическая активность. Курение и алкоголь. Возраст. Половые различия. Основы сексуального здоровья. Адаптивные индивидуальные типы.

Занятия семинарского типа (Практические занятия)

Общие рекомендации по подготовке к практическим занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в

отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия. Работа во время проведения занятия семинарского типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Тема 1.1. Введение в психологию здоровья

Вопросы и/или задания

1. Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
2. История развития идей о здоровье.
3. Представлению о здоровье как многомерном феномене.
4. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья.
5. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья.
6. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья.
7. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности.
8. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.
9. Описания психологического здоровья в различных теориях личности.
10. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
11. Социальные изменения и здоровье общества.

Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Вопросы и/или задания

1. Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический.
2. Отношение к здоровью как один из элементов самосохранительного поведения.
3. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.
4. Оценка и самооценка физического здоровья.
5. Оценка и самооценка психического здоровья.
6. Структура и признаки психологического здоровья личности.
7. Критерии и оценка социального здоровья.
8. Отношение человека к сохранению здоровья.
9. Взгляды В.М. Бехтерева на обеспечение развития и здоровья личности.
10. Основные принципы психологии здоровья у Н.М. Амосова.
11. Государство и охрана здоровья.
12. Экстремальные факторы среды как фактор риска.
13. Факторы риска расстройств здоровья людей в понимании современной медицины.
14. Питание как фактор риска. Избыточная масса тела. Низкая физическая активность.
15. Курение и алкоголь.
16. Возраст. Половые различия. Адаптивные индивидуальные типы.

Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности

Вопросы и/или задания

1. Описание факторов здоровья человека в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова.
2. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора.

3. Влияние внутренних факторов на здоровье человека (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).
4. Научная организация труда.
5. Человек как биосоциальное существо и труд.
6. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности.
7. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности.
8. Психическое здоровье и выход на пенсию.
9. Современные представления о старости и старении.
10. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства.
11. Особенности психического старения человека: восприятие, мышление, память, внимание, воображение, психомоторика, эмоции.
12. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения.
13. Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога.
14. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии.
15. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций.

Тема 2.2. Здоровье и образ жизни

Вопросы и/или задания

1. Солнечные факторы, влияющие на здоровье человека. Геомагнитные факторы. Геофизические возмущения и сердечно-сосудистая система.
2. Ультрафиолетовое облучение и здоровье. Видимый свет и здоровье человека.
3. Сезонные депрессии. Влияние гравитации на самочувствие людей. Погода и здоровье. Комфортность территорий.
4. Понятие физиологической и патологической метеочувствительности. Проблемы антропогенного загрязнения. Основные источники химического загрязнения среды. Загрязнение атмосферного воздуха.
5. Загрязнение воды и почвы. Загрязнение окружающей среды на промышленных предприятиях. Биологические антропогенные факторы.
6. Физические антропогенные факторы. Социальные факторы и показатели здоровья. Недостаточное питание. Избыточное, нерациональное питание. Жилищно-бытовые условия. Гигиена личная и окружающей среды.
7. Риск сердечно-сосудистых заболеваний и национальное экономическое состояние, курение, гиподинамия, потребление животных жиров и алкоголя, социально обусловленный эмоциональный стресс.
8. Вредные привычки и болезни.
9. Заболевания как социопатии.

Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Наряду с чтением лекций и проведением семинарских занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы **магистратуры**. Формы самостоятельной работы обучающихся могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

Самостоятельная работа

Наименование тем	Виды занятий для самостоятельной работы
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья	
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ; - участие в проведении научных экспериментов, исследований;
Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ; - участие в проведении научных экспериментов, исследований;
Раздел 2. Психология профессионального здоровья	
Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ; - участие в проведении научных экспериментов, исследований;
Тема 2.2. Здоровье и образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ; - участие в проведении научных экспериментов, исследований;

5.1. Примерная тематика эссе¹

1. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
2. История развития идей о здоровье: краткая характеристика этапов.
3. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
4. Современные подходы к исследованию психологии здоровья.
5. Психологические факторы здоровья.
6. Идея системности в толковании понятия здоровья.
7. Внутренняя картина здоровья.
8. Внутренняя картина болезни.
9. Факторы, формирующие здоровье.
10. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья.
11. Двигательная активность и здоровье.
12. Подходы и методы оценки физического здоровья.
13. Гармония как критерий психологического здоровья.

¹ Перечень тем не является исчерпывающим. Обучающийся может выбрать иную тему по согласованию с преподавателем.

14. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
15. Психологические модели аддиктивного поведения.

Примерные темы докладов/рефератов:

1. Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом.
2. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Взаимосвязь психологии здоровья с другими смежными науками (медицина, валеология, психогигиена и др.).
3. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.
4. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
5. Психическая саморегуляция и здоровье.
6. Сопоставление психологии здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
7. Определение психологии здоровья. Ее цели и задачи.
8. Направление научных исследований в области психологии здоровья.
9. Объект и предмет психологии здоровья.
10. Базовые определения здоровья.
11. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
12. Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
13. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
14. Мифическая природа нарушений здоровья.
15. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.
16. Психологические концепции развития психосоматических расстройств.
17. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
18. Формы работы в области психологии здоровья.
19. Подходы к определению психической нормы и патологии.
20. Критерии психического здоровья.
21. Перечень качеств зрелой личности.
22. «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде.
23. Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье».
24. Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
25. Легальные и нелегальные наркотики.
26. Определение зависимости. Виды зависимостей.
27. Личностные особенности зависимых.
28. Критерии диагностики Интернет-зависимости.
29. Первичная профилактика зависимостей.
30. Влияние особенностей зачатия, течения беременности, родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
31. Психическое здоровье студентов. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
32. Понятие «профессиональное здоровье».
33. Синдром эмоционального выгорания.

5.2 Примерные задания для самостоятельной работы

1. Составить таблицу сравнения различных подходов к психологии здоровья по следующим критериям: цели, методы вмешательства, целевые группы, теоретические основы, примеры успешных практик.
2. Создать анкету для оценки уровня психического здоровья среди студентов.
3. Разработать информированное согласие для участников исследования, учитывая этические стандарты и требования к защите данных.
4. Проанализировать ошибки в методологии исследования на примере известного эксперимента в области психологии здоровья (например, исследования о влиянии стресса на физическое здоровье) с точки зрения современных этических норм.
5. Обсудить проблему репликации в области психологии здоровья: выбрать одно известное исследование и найти информацию о попытках его репликации. Сделать выводы о значимости результатов.

6. Сравнить два метода исследования влияния физической активности на психическое здоровье: один количественный (опросник о физической активности), один качественный (глубинное интервью) и оценить их возможности и ограничения.
7. Изучить влияние социальных факторов на здоровье: провести обзор литературы по теме и подготовить краткий отчет о найденных данных.
8. Подготовить презентацию на тему "Роль психологии здоровья в профилактике заболеваний": обсудить ключевые концепции, методы и примеры успешных программ.
9. Организовать дискуссию на тему "Этические аспекты исследований в области психологии здоровья": подготовить аргументы за и против проведения исследований с участием уязвимых групп населения.
10. Сделать презентацию о современных методах психологической поддержки для людей с хроническими заболеваниями: обсудить подходы, методы и результаты исследований в данной области.

Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

6.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств), представленные в таблице

Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой	Типовые вопросы и задания	Примеры тестовых заданий
ОПК-9	Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	
ОПК-9.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ОПК-9.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ОПК-9.3.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

6.2. Типовые вопросы и задания

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации

1. Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом.
2. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Взаимосвязь психологии здоровья с другими смежными науками.
3. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.
4. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
5. Психическая саморегуляция и здоровье.
6. Сопоставление психологии здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
7. Определение психологии здоровья. Ее цели и задачи.
8. Направление научных исследований в области психологии здоровья.
9. Объект и предмет психологии здоровья.
10. Базовые определения здоровья.
11. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
12. Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
13. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.

14. Мифическая природа нарушений здоровья.
15. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.
16. Психологические концепции развития психосоматических расстройств.
17. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
18. Формы работы в области психологии здоровья.
19. Подходы к определению психической нормы и патологии.
20. Критерии психического здоровья.
21. Перечень качеств зрелой личности.
22. «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде.
23. Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье».
24. Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
25. Легальные и нелегальные наркотики.
26. Определение зависимости. Виды зависимостей.
27. Личностные особенности зависимых.
28. Критерии диагностики Интернет-зависимости.
29. Первичная профилактика зависимостей.
30. Влияние особенностей зачатия, течения беременности, родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
31. Психическое здоровье студентов.
32. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
33. Понятие «профессиональное здоровье».
34. Синдром эмоционального выгорания.
35. Классификация методов развития личности.
36. Почему психология здоровья рассматривается как междисциплинарная область знаний?
37. Каковы основные цели и задачи психологии здоровья?
38. Перечислите направления научных исследований в области психологии здоровья?
39. Назовите объект и предмет психологии здоровья?
40. Дайте базовое определения здоровья?
41. Как сформировать мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья?
42. Что значит быть эмоционально благополучным человеком?
43. Что такое внутренняя картина здоровья?
44. Перечислите социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств?

6.3. Примерные тестовые задания

Полный банк тестовых заданий для проведения компьютерного тестирования находятся в электронной информационной образовательной среде и включает более 60 заданий из которых в случайном порядке формируется тест, состоящий из 20 заданий.

Компетенции	Типовые вопросы и задания
ОПК-9	<p>1. Симптомы, какого этапа эмоционального выгорания описаны: расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей?</p> <p>а) нервно-психическое напряжение; б) сопротивление; в) истощение; г) вытеснение.</p> <p>2. Жалоба состоит из 4-х компонентов, в каком из них идет собственно объяснение клиентом природы того или иного нарушения?</p> <p>а) самодиагноз; б) локус жалобы;</p>

	в) проблема; г) запрос. 3. Какой тип учителей характеризуется отсутствием четких правил, недостатком контроля, безнадзорностью? а) «холодный деспот»; б) «стекло, холодное равнодушие»; в) «потакатель»; г) все ответы не верны.
--	---

6.4. Оценочные шкалы

6.4.1. Оценивание текущего контроля

Целью проведения текущего контроля является достижение уровня результатов обучения в соответствии с индикаторами компетенций.

Текущий контроль может представлять собой письменные индивидуальные задания состоящие из 5/3 вопросов или в форме тестовых заданий по изученным темам до проведения промежуточной аттестации. Рекомендованный планируемый период проведения текущего контроля за 6/3 недели до промежуточной аттестации.

Шкала оценивания при тестировании

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-70%

Шкала оценивания при письменной работе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу

6.4.2. Оценивание самостоятельной письменной работы (контрольной работы, эссе)

При оценке учитывается:

1. Правильность оформления
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)
7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

Шкала оценивания контрольной работы и эссе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу

6.4.3. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий промежуточной аттестации

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
Хорошо	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
Удовлетворительно	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.

Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.
---------------------	--

Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Не зачтено»	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

6.4.4. Тестирование

Шкала оценивания

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

6.5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки — это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д. При этом обучающийся поставлен

в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) обучающегося решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность обучающегося обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

Устный опрос — это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала.

Тесты являются простейшей форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; один или несколько правильных ответов; частота тестирования определяется преподавателем.

Семинарские занятия - основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний.

Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

7.1. Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе (от французского *essai* – опыт, набросок) – жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнуто-индивидуальную позицию автора по конкретной проблеме.

Главными особенностями, которые характеризуют эссе, являются следующие положения:

- собственная позиция обязательно должна быть аргументирована и подкреплена ссылками на источники, авторитетные точки зрениями и базироваться на фундаментальной науке. Небольшой объем (4–6 страниц), с оформленным списком литературы и сносками на ее использование;
- стиль изложения – научно-исследовательский, требующий четкой, последовательной и логичной системы доказательств; может отличаться образностью, оригинальностью, афористичностью, свободным лексическим составом языка;
- исследование ограничивается четкой, лаконичной проблемой с выявлением противоречий и разрешением этих противоречий в данной работе.

7.2. Методические рекомендации по использованию кейсов

Кейс-метод (Case study) – метод анализа реальной ситуации, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Кейс как метод оценки компетенций должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь междисциплинарный характер;
- иметь достаточный объем первичных и статистических данных;
- иметь соответствующий уровень сложности, иллюстрировать типичные ситуации, иметь актуальную проблему, позволяющую применить разнообразные методы анализа при поиске решения, иметь несколько решений.

Кейс-метод оказывает содействие развитию умения решать проблемы с учетом конкретных условий и при наличии фактической информации. Он развивает такие квалификационные характеристики, как способность к проведению анализа и диагностики проблем, умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать информацию, которая поступает в вербальной и невербальной форме.

7.3. Требования к компетентностно-ориентированным заданиям для демонстрации выполнения профессиональных задач

Компетентностно-ориентированное задание – это всегда практическое задание, выполнение которого нацелено на демонстрацию доказательств наличия у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний, умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированные задания бывают разных видов:

- направленные на подготовку конкретного практико-ориентированного продукта (анализ документов, текстов, критика, разработка схем и др.);
- аналитического и диагностического характера, направленные на анализ различных аспектов и проблем;
- связанные с выполнением основных профессиональных функций (выполнение конкретных действий в рамках вида профессиональной деятельности, например, формулирование целей миссии, и т. п.).

Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Основная литература

1. Кузнецова, Е. А. Психология здоровья: теория и практика / Е. А. Кузнецова, И. В. Михайлова. — Москва : Издательство РУДН, 2022. — 250 с. — ISBN 978-5-209-08445-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124567.html>

2. Петрова, Л. Н. Основы психологии здоровья: учебник для магистров / Л. Н. Петрова, А. В. Смирнов. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 320 с. — ISBN 978-5-496-02214-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121234.html>

3. Федорова, И. С. Психологические аспекты здоровья и благополучия / И. С. Федорова, М. А. Громова. — Екатеринбург : Уральский университет, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-7996-2134-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126789.html>

Дополнительная литература

1. Иванова, Т. В. Психология здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие / Т. В. Иванова, С. В. Кузнецов. — Казань : Казанский университет, 2021. — 210 с. — ISBN 978-5-00123-456-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123456.html>

2. Соловьев, А. И. Эмоциональное здоровье и его влияние на качество жизни / А. И. Соловьев, Н. Р. Шевченко. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2022. — 150 с. — ISBN 978-5-7638-1234-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125678.html>

3. Рябова, М. А., Коновалова, О. В. Психология здоровья в современном мире: вызовы и решения / М. А. Рябова, О. В. Коновалова. — Москва : Наука, 2023. — 190 с. — ISBN 978-5-02-039231-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128901.html>

8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы магистратуры

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой **магистров**, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей). В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p><u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы</p>	<p>Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду</p>

