

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет психологии



Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки (специальность)
37.05.01 «Клиническая психология»

Специализация

«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

Квалификация (степень) выпускника
Специалист

Форма обучения
очная

1. Код и наименование дисциплины (модуля)

Б.1.26 «Психология здоровья». Цель освоения дисциплины «Психология здоровья» – изучение личностных и социально-психологических факторов, определяющих психическое здоровье личности, его уровни, критерии, способы сохранения и формирования ресурсов, современных представлений о предметном поле психологии здоровья, ознакомление с моделями здоровья в рамках основных психологических школ, системное исследование проявлений здоровья, его диагностику и психологическую помощь для обеспечения подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих глубокими знаниями в области теории и практики психологии характеристик здоровья как биопсихосоциального феномена и отвечающих требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психология здоровья» относится к базовой части ООП «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях специальности 37.05.01 «Клиническая психология», обязательна для изучения.

3. Год/годы и семестр/семестры обучения.

2 год обучения, 1 семестр (3 учебный семестр)

4. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия.

- быть знаком с методологией и проблемами в различных направлениях психологии, знать современные психологические школы;
- знать о современных центрах психологических исследований и банках данных; возможностях и условиях вторичного анализа накопленных данных; владеть методами работы с информационными методами;
- уметь применять методики формирования, коррекции, терапии, тренингов и других методов психологического воздействия на психику человека.

5. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 108 часов, из которых 28 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (18 часов – занятия лекционного типа, 10 часов – занятия семинарского типа), 44 часа составляет самостоятельная работа обучающегося, 36 часов – контроль.

6. Формат обучения

Очная форма обучения. Лекции, семинары, коллоквиум (учебно-научная студенческая конференция), групповые и индивидуальные консультации, в том числе в формате on-line, самостоятельная работа обучающихся. Рекомендуемые факультативные компоненты программы: экскурсии в музеи и на выставки, посещение научно-практических конференций НИИ психического здоровья и курсов смежных дисциплин. Курс «Психология здоровья» представлен в электронном виде в системе MOODLE: <http://moodle.tsu.ru/>.

7. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (заполняется в соответствии с картами компетенций)

ОК-7 - I пороговый уровень Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

ПК-5 - Способность и готовность определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом

нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития

ПК-6 - Способность осуществлять психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создавать необходимую психологическую атмосферу и «терапевтическую среду»

ПК-8 - Готовность квалифицированно проводить психологическое исследование в рамках различных видов экспертизы (судебно-психологической, военной, медико-социальной и медико-педагогической экспертизы), анализировать его результаты, формулировать экспертное заключение, адекватное задачам экспертизы и запросам пользователя

| Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|---|
| <p>ОК-7 - I пороговый уровень Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</p> | <p>Владеть: навыками планирования, организации и контроля собственной учебной деятельности; навыками самостоятельной работы с образовательными ресурсами; навыками коммуникации в академической среде Уметь: проводить самодиагностику и анализ собственной учебной деятельности; анализировать и осознанно выбирать учебно-вспомогательные ресурсы; определять цели и задачи собственной учебной деятельности; использовать инструменты планирования и самоконтроля учебной деятельности Знать: ценности университетского сообщества; основы мотивации и эмоционально-волевой саморегуляции личности; основные учебно-вспомогательные ресурсы</p> |
| <p>ПК-5 - I - Способность и готовность определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития</p> | <p>Владеть: основными теоретическими понятиями и концепциями необходимыми для постановки целей, а также для разработки программ квалифицированного клинико-психологического вмешательства, с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик Уметь: выявлять практические и исследовательские цели психологического вмешательства, для последующей разработки реабилитационных программ Знать: спектр и специфику характеристик, необходимых для квалифицированного клинико-психологического вмешательства в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития клиентов/пациентов</p> |
| <p>ПК-6 - I - Способность осуществлять психологическое консультирование медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), создавать необходимую психологическую атмосферу и «терапевтическую среду»</p> | <p>Владеть: понятийным аппаратом, специальной терминологией в области психологического консультирования медицинского персонала (или работников других учреждений) Уметь: подбирать необходимый инструментарий для психологического консультирования медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), а также для создания психологической атмосферы и «терапевтической среды» Знать: методы, направленные на формирование аналитического и логического мышления психолога, которое необходимо в психологическом консультировании</p> |

| | |
|--|---|
| | медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), а также для создания психологической атмосферы и «терапевтической среды» |
| ПК-8 - I - Готовность квалифицированно проводить психологическое исследование в рамках различных видов экспертизы (судебно-психологической, военной, медико-социальной и медико-педагогической экспертизы), анализировать его результаты, формулировать экспертное заключение, адекватное задачам экспертизы и запросам пользователя | Владеть: понятийным аппаратом экспертной психодиагностики, патопсихологии, детской патопсихологии, психиатрии; методологией проведения психологических исследований в рамках различных видов экспертиз Уметь: формулировать цели и задачи психологического исследования в рамках различных видов экспертизы, анализировать полученные результаты и формулировать предварительное экспертное заключение Знать: основные теоретические положения необходимые для проведения психологического исследования в рамках различных видов экспертизы и анализа полученных результатов; принципы составления экспертных заключений |

8. Содержание дисциплины (модуля) и структура учебных видов деятельности

| Наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | Самостоятельная работа (час.) |
|--|--------------|--------------------------|----------|---------------------------------------|
| | | Лекции | семинары | |
| 1. Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория. Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению, факторы здоровья, баланс и «континуум здоровья». Уровни здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья, здорового человека и общества, групповое и региональное здоровье. Критерии психического и социального здоровья. Методологические основы и методы изучения здоровья человека и общества. Модели здоровья. Биологические и социально-психологические предпосылки болезни. | | 2 | | |
| 2. Определение психологии здоровья, ее задачи, взаимосвязь с другими науками. Факторы, влияющие на здоровье. Методы, уровни изучения здоровья, показатели, критерии оценки здоровья. Методологические и организационные аспекты психологии здоровья. | | | 1 | |
| 3. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Гендер и здоровье. Акцентуации личности, психологические потенциалы, психологическая устойчивость личности и психическое здоровье. Жизненный путь личности и психическое здоровье. Психоадаптационные и психодезадаптационные состояния (синкретная модель). Представления о механизмах | | 2 | | 6 Подготовка доклада по теме |

| | | | |
|---|--|---|---|
| психологических защит. Адаптивно-защитный комплекс. | | | |
| 4. Душевное здоровье и культура. Душевное здоровье и культура в трудах психологов и других ученых («триптихи» персоналий). Душевное здоровье и его культурная детерминация. Транскультуральные проблемы персонологии. Культура здоровья и «культурный шок» современного общества. Валеопсихология. | | 2 | 6 Подготовка реферата по теме на выбор |
| 5. Духовное здоровье. Понятие духовности и духовного здоровья. Духовность как интегрирующий фактор целостности человека и его здоровья (человек как надсистемная организация). Фанатизм как основание и характеристика деструкции системы ценностей и духовного нездоровья личности и социальных сообществ. Вера и психологическая устойчивость личности. Духовные аспекты экологического здоровья. | | 1 | 6 Подготовка доклада по теме |
| 6. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика поведенческих реакций человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства при экстремальных ситуациях. «Новые социальные психогении». Стресс-дистресс. Стресс. Общие понятия. Отсроченные реакции на стресс. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Отсроченная реакция на стресс. Переживание утраты. Сущность и виды психологической поддержки при деятельности в экстремальных ситуациях. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. | | 1 | 6 Подготовка реферата по теме на выбор |
| 7. Психология профессионального здоровья. Понятие профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Безопасность труда. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях. Переживание утраты. Сущность и виды психологической поддержки при деятельности в экстремальных ситуациях. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. | | 1 | 6 Подготовка реферата по теме на выбор |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>8. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья. Мужская и женская сексуальность. Личностные особенности и сексуальность, возрастные особенности сексуальности. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний. Здоровье молодой семьи. Сексуальность и ВИЧ/СПИД: психологические аспекты</p> | | 1 | 6 | Подготовка эссе |
| <p>9. Психологические основы первичной профилактики зависимостей (аддиктивного поведения). Психологические модели аддиктивного поведения. Легальные и нелегальные наркотики. Личность и наркотики. Психолого-генетические аспекты зависимого поведения. Факторы риска развития зависимости (ПАВ, от психоактивных веществ (ПАВ, алкоголь, наркотики) среди подростков и молодежи. Нехимические зависимости. Психология созависимости.</p> | | 1 | | 6 Подготовка реферата по теме на выбор |
| <p>10. Школа (всех уровней) и здоровье. Общеобразовательная школа (начальная школа) и здоровье. Высшая профессиональная школа и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье учащихся. Стресс в школе и в вузах. «Кризис идентичности» и психическое здоровье студентов. Ранняя профилактика, психологическое сопровождение и социокультуральная поддержка психического и духовного здоровья учащихся.</p> | | 1 | | 4 Подготовка эссе |
| <p>11. Геронтопсихологические проблемы здоровья. Психология старения и долголетия, «успешное старение». Особенности личности и образа жизни долгожителей. Новая парадигма и технологические основы геронтопсихопрофилактики.</p> | | 1 | | 8 Подготовка к учебно-научной конференции (коллоквиуму) |
| <p>12. Перинатальная психология и здоровье. Зачатие и беременность в контексте развития человека и его здоровья. Психологический компонент гестационной доминанты. Влияние родов и раннего постнатального периода на развитие и здоровье человека. Семейно-генетический кризис, многоуровневая модель функционирования семьи и психическое здоровье.</p> | | | 1 | |
| <p>13. Образ (стиль) жизни и здоровье. Пищевое поведение. Личная гигиена и здоровье. Социально-психологические особенности, качество сна и здоровье. Двигательная</p> | | | 1 | |

| | | | | |
|---|-----|----|---|---------------|
| активность и здоровье. Мотивы и мотивации поведения в сфере здоровья. Практики сохранения здоровья. Стратегии поддержки и продвижения идей здорового образа жизни. | | | | |
| 14. Психологические практики и здоровье. Психическая саморегуляция. Жизненные ценности и самооценка здоровья. Психолого-генетические практики в семейно-ориентированной системе превенции психического здоровья. Психотехнологии борьбы с нежелательным поведением. Психологическое сопровождение и поддержка. Психологическое консультирование и психотерапия. | | | 2 | |
| | | 12 | 6 | 54 |
| Итого | 108 | | | Экзамен 36 |

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).

В качестве учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентам предлагается учебный курс «Психология здоровья» в виде лекций-визуализаций (презентаций) и практических заданий, высылаемых на электронную почту обучающихся. Письменные выполненные тесты и опросники – 10 %, эссе и рефераты – 30 %, итоговая презентация – 20 %, письменный экзамен – 40 %.

10. Форма промежуточной аттестации и фонд оценочных средств:

Выпускник, освоивший модуль «Психология здоровья» программы специалитета «Клиническая психология», специализация № 1 «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» должен обладать профессиональными компетенциями (ПК):

в сфере консультативной и психотерапевтической деятельности:

ПК-5 – владеть основами постановки цели психологического вмешательства и разработки программ для осуществления квалифицированного клинико-психологического вмешательства в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития;

ПК-6 – владеть теоретическими и практическими знаниями в области психологического консультирования медицинского персонала (или работников других учреждений) по вопросам взаимодействия с пациентами (клиентами), навыками создания необходимой психологической атмосферы и «терапевтической среды»;

в сфере экспертизы:

ПК-8 – способность к основам проведения психологического исследования в рамках различных видов экспертизы (судебно-психологической, военной, медико-социальной и медико-педагогической экспертизы), анализировать его результаты, формулировать экспертные заключения.

Форма итогового контроля – экзамен. Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

11. Ресурсное обеспечение:

а) основная литература:

1. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2010. – 607 с.: ил. – (серия «Учебник для вузов»).
2. Залевский Г. В. Психогигиена в контексте психологии здоровья: краткая история, задачи и перспективы / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина // Сибирский психологический журнал. – 2012. – № 45. – С. 32–38.
3. Залевский Г. В. Психология здоровья студенческой молодежи / Г. В. Залевский Кузьмина Ю. В. // Избранные труды: в 6 т. / Г. В. Залевский. – Томск: Томский государственный университет, 2013. – Т. 3: Клиническая психология и психология здоровья. – С. 211–231.

б) дополнительная литература:

1. Стоянова И. Я., Семке В. Я., Бохан Н. А. Психологические образования в адаптивно-защитной системе у больных с психическими расстройствами непсихотического спектра и в норме (психологическая модель). – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2009. – 134 с.
2. Семке В. Я., Цыганков Б. Д., Одарченко С. С. Основы пограничной геронтопсихиатрии. – Москва : Изд-во «Медицина», 2006. – 526 с.
3. Семке В. Я., Семке А. В., Аксенов М. М. Здоровье личности и психотерапия : руководство для врачей, психологов и педагогов. – Томск: «Твердыня», 2002. – 620 с.
4. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
5. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под ред. Е.Г. Силяевой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 192 с

Общий список рекомендуемой литературы.

1. Венгер А.Л. Ребенок в обществе: Исторический кризис детства / А.Л. Венгер // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С. 3-12.
2. Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2011. – 272 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В. Консультирование семьи / Пер. с англ. 2-е стереотип. изд. – М., Когито-Центр, 2008. – 415 с. (Мастер-класс).
4. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2010. – 224 с.
5. Невротические расстройства: проблемы генеза и превенции / В.Я. Семке, Е.В. Гуткевич, И.Е. Куприянова, В.П. Пирогова. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2011. – 230 с.
6. Натарова К.А., Семке А.В., Гуткевич Е.В. Расстройства аутистического спектра (клинико-динамический, региональный и семейный аспекты). – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2013. – 194 с.
7. Залевский Г.В. Введение в клиническую психологию: Учеб. Пособие для студентов вузов. – Томск: ТМЛ-Пресс, 2010. – 224 с.
8. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2002. – 1312 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 880 с. : илл.
10. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). – СПб. Питер Пресс, 1997. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).

11. Левитов Н.Д. Психология характера. Изд. 3-е, исп. и доп. – М., «Просвещение», 1969. – 424 с.
12. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. – М., Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 169 с.
13. Кречмер Э. Медицинская психология. Пер с нем. / Изд. подгот. Вал. А. Луков. – СПб.: Союз, 1998. – 464 с. – (Психология и социология: страницы классики).
14. Табардина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
15. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Т. 1, Т. 2; Пер. с нем. / Под ред. Б.М. Величковского; Предисловие Л.И. Анцыферовой, Б.М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
16. Морогин В.Г. Ценностно-потребностная сфера личности. – Томск, Издательство Томского государственного педагогического университета, 2003. – 357 с.
17. Тойч Ч. К. Наследственные предрасположенности и личностная эффективность. – М.: Когито-Центр, МИЦЧ «СанРэй», 2009. – 176 с.
 - а. Майерс Д. Социальная психология / Перев. с англ. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.: ил.
18. Семке В. Я. Превентивная психиатрия. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 1999. – 403 с.
19. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
20. Здоровье населения и национальные реформы: социально-антропологический анализ / Под ред. засл. деят. науки России В. Н. Ярской. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2011. – 175 с.
21. Максимова Т. М. Социальный градиент в формировании здоровья населения. – М.: ПЕР СЭ, 2005. 240 с.
22. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочковой. – М.: Теревинф, 2009. – 272 с.
23. Социальная медицина : учебник для бакалавров / под ред. А. В. Мартыненко. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 475 с.
24. Безчасный К. В. Становление психогигиены как научной дисциплины в отечественной науке в XX веке / Психическое здоровье. – 2012, № 10. – С. 87-94.
25. Невротические расстройства: проблемы генеза и превенции / В.Я. Семке, Е.В. Гуткевич, И.Е. Куприянова, В.П. Пирогова. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2011. – 230 с.
26. Расстройства личности как биопсихосоциальное явление // Пенитенциарная психология и психопатология: руководство в двух томах / Под ред. Т. Б. Дмитриевой, В. Я. Семке, А. С. Кононца – Москва-Томск-Кемерово, 2007. – Т. 1. – С. 534-542.
27. Семке В. Я., Гуткевич Е. В., Иванова С. А. Психосоциальные и биологические факторы психической дезадаптации (на модели невротических расстройств). – Томск, 2008. – 204 с.
28. Гуткевич Е. В., Семке В. Я. Медико-генетические основы превентивной психиатрии: Научно-практическое издание. – Томск: Изд-во Томского университета, 2004. – 319 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Психологический институт РАО (Российской Академии Образования) – URL: <http://www.pirao.ru>.
2. Сайт Московского государственного Университета им. Ломоносова, факультета психологии (раздел научных публикаций) [Электронный ресурс]. – URL : http://www.psy.msu.ru/science/public/psy_prof/2_phone.html
3. www.psyjournal.ru -сайт журнала практической психологии и психоанализа
4. www.medpsy.ru – электронный журнал «Медицинская психология в России»

5. www.elibrary.ru - сайт российской электронной библиотеки

г) описание материально-технической базы

Реализация учебной дисциплины предполагает использования современных высокотехнологических средств:

- компьютерный класс общего пользования
- цифровой диктофон и аудиоаппаратура,
- мультимедийный проектор с ноутбуком
- LSD-панель
- специализированный компьютерный класс
- интерактивная доска.

12. Язык преподавания.

Русский

13. Преподаватель (преподаватели).

Автор (ы) __Гуткевич Е.В., доктор медицинских наук, профессор кафедры генетической и клинической психологии ФП НИИ ТГУ

Рецензент (ы) Козлова Н.В., д-р психол.н., профессор

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета психологии 30 мая 2018 года, протокол № 4.