

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета психологии


Д.Ю. Баланев

«11» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья личности и профессионала

по специальности

37.05.01. Клиническая психология

Специализация:

«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Клинический психолог

Год приема

2021

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.26

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 Т.Е. Левицкая

Председатель УМС

 Э.А. Щеглова

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;
- УК-5. Способен учитывать разнообразие и мультикультурность общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах при межличностном и межгрупповом взаимодействии;
- ОПК-2. Способен применять научно-обоснованные методы оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения;
- ОПК-8. Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-1.2. Проводит критический анализ различных источников информации (эмпирической, теоретической);

ИУК-5.1. Учитывает историческую обусловленность разнообразия и мультикультурности общества при межличностном и межгрупповом взаимодействии;

ИОПК-2.2. Совместно с коллегами или самостоятельно осуществляет планирование психодиагностического обследования для оценки уровня психического развития, состояния когнитивных функций, эмоциональной сферы, развития личности, социальной адаптации различных категорий населения;

ИОПК-8.1. Владеет содержательным компонентом проблематики клинической психологии и психологии здоровья, включая здоровьесберегающие технологии и инклюзивное образование, применительно к образовательным потребностям представителей различных групп населения (в том числе группы риска, уязвимые категории населения, лица с ОВЗ).

2. Задачи освоения дисциплины

– Освоить аппарат предметного поля психологии здоровья, в том числе профессионального, и моделей здоровья в рамках основных психологических школ, индивидуально-типологических и социально-психологических факторов, определяющих здоровье личности и специалиста, его уровней, критериев, ресурсов.

– Научиться применять понятийный аппарат психологии здоровья личности и профессионального здоровья и методов психодиагностики и психологической помощи для решения практических задач профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 5, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования: быть знакомым 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.

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам:

- Общая психология
- Философия
- Математические методы в психологии
- Введение в клиническую психологию
- Психофизиология
- Жизнедеятельность в сложных климато-географических условиях
- Психология труда, инженерная психология и эргономика

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з. е., 108 часов, из которых:

- лекции: 34 ч.;
- практические занятия: 24 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Название. Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория.

Краткое содержание темы. 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.

Тема 2. Название. Проблема профессионального здоровья – исторический аспект и современные тренды.

Краткое содержание темы. Определения и понятия. Критерии, уровни профессионального здоровья. Личностное здоровье профессионала. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста.

Тема 3. Название. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.

Краткое содержание темы. 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 психологических защит. Адаптивно-защитный комплекс.

Тема 4. Название. Перинатальная психология и здоровье. Динамика здоровья. Геронтопсихология.

Краткое содержание темы. Психологические основы сексуального здоровья. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. 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. Геронтопсихологические

проблемы здоровья. Психология старения и долголетия, «успешное старение». Особенности личности и образа жизни долгожителей. Новая парадигма и технологические основы геронтопсихопрофилактики.

Тема 5. Название. Душевное здоровье и культура. Духовное здоровье.

Краткое содержание темы. Душевное здоровье и культура в трудах психологов и других ученых («триптихи» персоналий), валеопсихология. Душевное здоровье и его культурная детерминация. Транскультуральные проблемы персонологии. Культура здоровья и «культурный шок» современного общества. 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.

Тема 6. Название. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.

Краткое содержание темы. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика поведенческих реакций человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства при экстремальных ситуациях. «Новые социальные психогении». Стресс, и здоровье. Психосоциальная рабочая среда. Психосоциальный риск-менеджмент.

Тема 7. Название. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья.

Краткое содержание темы. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Надежность профессиональной деятельности. Безопасность труда и дизайн рабочего пространства. Буллинг (травля), моббинг, агрессия и насилие на работе. Производственные организации, системный подход. Нарушения и интервенция. Преодоление дисбалансов – коучинг (наставничество). Корпоративная культура и здоровье.

Тема 8. Название. Синдром «профессионального выгорания», модели феномена. Психическое здоровье работающих.

Краткое содержание темы. Профессиональная реабилитация. Позитивная психология и благополучие работника. Профессиональное долголетие. Психическое здоровье студентов и педагогов. Проблемы сохранения и поддержания психического и физического здоровья работающего человека.

Тема 9. Название. Образ (стиль) жизни и здоровье.

Краткое содержание темы. Пищевое поведение. Личная гигиена и здоровье. Социально-психологические особенности, качество сна и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Мотивы и мотивации поведения в сфере здоровья. Практики сохранения здоровья. Стратегии поддержки и продвижения идей здорового образа жизни.

Тема 10. Название. Психологические практики и здоровье.

Краткое содержание темы. 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.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ (кейс), тестов по лекционному материалу, выполнения домашних практических заданий, написания эссе, написания рефератов, изучения научных публикаций, подготовка доклада для учебно-научной конференции и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен в пятом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Структура экзамена соответствует компетентностной структуре дисциплине. Система оценивания итогового контроля по дисциплине: удельный вес всех выполняемых заданий определяются равнозначными баллами. Баллы от 40 до 100 позволяют оценить выраженность компетенций. При этом в каждом виде работ учитывается фактологический, аналитический и проблемный уровни, что позволяет продемонстрировать достижение всех запланированных индикаторов – результатов обучения.

Первая часть представляет собой тест из 5 вопросов, проверяющих ИУК-1.1. Ответы на вопросы первой части даются путем выбора из списка предложенных.

Вторая часть содержит один вопрос, проверяющий ИОПК-2.2. Ответ на вопрос второй части дается в развернутой форме.

Третья часть содержит 2 вопроса, проверяющих ИПК-3.3 и оформленные в виде практических заданий. Ответы на вопросы третьей части предполагают решение задач и краткую интерпретацию полученных результатов.

Примерный перечень теоретических вопросов для первой и второй части:

1. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления. Определите основные задачи и предмет изучения курса «Психология здоровья». Каковы основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние?
2. Содержание понятия «психическое здоровье» в определении ВОЗ. Что такое «здоровье» с точки зрения системного подхода? Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
3. Психологические аспекты проблемы психического здоровья в сопоставлении с медицинскими, философскими, социологическими подходами. Назовите основные персоны в истории изучения здоровья. Какова роль томских ученых в области изучения здоровья? Почему писатели и другие деятели культуры уделяли большое внимание вопросам здоровья в своих произведениях?
4. Соотношение понятий «психическое» и «психологическое» здоровье. Какие проблемы психологического здоровья и их основное содержание описывает Гундаров? Критерии психического здоровья? Дайте анализ факторов здоровья. Выделите психологические факторы.
5. Биологические, личностные и социальные составляющие понятия «болезнь».
6. Критерии психологического здоровья с позиций представителей психоанализа, когнитивно-бихевиоральной и гуманистической психологии.
7. Какие основные психологические типы личности? Основные понятия в аспекте личность – здоровье (адаптация, дезадаптация, компенсация и др.).
8. Что такое валеопсихология? Исторические даты и персоналии.
9. Личностная ценность здоровья. Информированность. Самооценка. Самочувствие. Мотивации поведения людей в сфере здоровья. Тревожность в отношении здоровья. Пять социально-психологических категорий личности.
10. Дайте определение понятию «гармония личности», назовите исторические аспекты этого явления. Перечислите и охарактеризуйте различные аспекты (отношений и развития) гармонии личности, внешнего и внутреннего пространства личности.
11. Назовите и кратко опишите интеракционные (сближающие и удаляющие) чувства личности.
12. В чем смысл жизни личности и гуманитарная проблема гармонии личности?
13. Какие варианты характера Вы знаете? Что такое акцентуация характера? Назовите основные акцентуации, персоналии.

14. Что такое психическая ригидность, фиксированные формы поведения? Опишите ТОР (Томский опросник ригидности), кто автор?
15. Как связаны душевное здоровье человека и культура? Раскройте исторический дискурс и современные тенденции. Главные исследователи. Что такое «культурный шок»?
16. Обозначьте критерии душевного здоровья. Опишите динамическую концепцию душевного здоровья, задачи, принципы.
17. Что такое психологическая устойчивость личности? Раскройте понятия уравновешенность, стойкость, сопротивляемость. Опишите индивидуальные особенности личности, предрасполагающие к снижению (повышению) устойчивости.
18. Каковы составляющие психологической устойчивости? Как связаны вера (религиозная, в мистические силы и др.) и психологическая устойчивость?
19. Охарактеризуйте доминанты активности как опоры психологической устойчивости личности. Что является следствием снижения психологической устойчивости (виды зависимостей)?
20. Опишите синкретную модель психических состояний.
21. Психические потенциалы личности – самоуправление и саморегуляция: определения и значение. Опишите урони саморегуляции по Л. П. Гримаку. Каковы особенности самоуправления в различных состояниях сознания (от бодрствования до расширенных состояний)?
22. Что такое измененные состояния сознания, континуум их уровней?
23. Обозначьте основные психотехники выработки эмоциональной устойчивости.
24. Объясните понятие «позитивное мышление», «пессимистический стиль мышления».
25. Покажите взаимосвязь между характеристиками и уровнями активности (мобилизации).
26. Раскройте понятие «возрастной аспект психологии здоровья личности», что такое жизненный путь человека, возрастные периоды? Эпигенетическая теория развития по Эриксону.
27. Основные положения перинатальной психологии, персоналии, ПКГД, исследования томских ученых.
28. Психическое здоровье детей и подростков, геронтопсихология. Внутренняя картина здоровья и психологические защиты ребенка (Выготский Л. С. и др.).
29. Психическое здоровье студентов – факторы, влияющие на здоровье студентов; стресс (в чем проявляются ранние симптомы стресса) и кризис идентичности (психологические характеристики) в студенческой среде
30. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Какие меры относятся к профилактике психического здоровья в образовательной среде? Социально-психологическая поддержка на разных этапах обучения.
31. Стресс как приспособительная реакция организма на воздействия среды. Стадии адаптационного синдрома.
32. Стрессообразующие факторы и психическое здоровье.
33. Особенности взаимодействия организма и среды в континууме «здоровье-болезнь».
34. Психическое здоровье населения в кризисные периоды развития общества.
35. Чрезвычайные ситуации (ЧС) как психогении возникновения социально-стрессовых (ССР) и посттравматических (ПТСР) стрессовых расстройств.
36. Психологические и клинические характеристики проявлений ССР и ПТСР у взрослых.
37. Психические нарушения у детей и подростков при чрезвычайных ситуациях.
38. Психологическое насилие как фактор, нарушающий личностное развитие детей и подростков.
39. Программы психологической помощи при чрезвычайных ситуациях.
40. Роль семьи при формировании патогенного и саногенного паттернов у своих членов. Психологические характеристики функциональной и дисфункциональной семьи.
41. Психология кризисных состояний – аддиктивная личность и поведение.

- Психологические характеристики феномена созависимости.
42. Психическое здоровье детей дошкольного и школьного возрастов. Причины школьных неврозов. Методы психологической диагностики нарушений здоровья у детей и подростков.
 43. Психологический стресс – основные понятия, шкалы, признаки. Назовите психогении современности, «новые социальные психогении».
 44. Профессиональное здоровье – понятия, определения, различные подходы. Исторический аспект проблемы психологии профессионального здоровья. Критерии, уровни профессионального здоровья.
 45. Концепция психолого-акмеологического развития профессионального здоровья.
 46. Концепция психологического сопровождения (обеспечения) профессионального здоровья (этапы, самоопределение, профессиональная подготовка и адаптация, надежность).
 47. Работоспособность. «Помогающие профессии».
 48. Психосоциальная рабочая среда. Психосоциальный риск-менеджмент. Безопасность труда. Дизайн рабочего пространства.
 49. Что такое корпоративная культура, ее влияние на профессиональное здоровье? Приведите примеры.
 50. Опасные и вредные факторы, производства – что это? Профессиональные вредности и их влияние на профессиональное здоровье.
 51. Назовите основные классификации экстремальных ситуаций и условий деятельности человека, общую характеристику чрезвычайных ситуаций, катастроф.
 52. Какие общие реакции человека в экстремальных ситуациях? Охарактеризуйте особенности деятельности и психогенных расстройств в экстремальных условиях.
 53. Что такое «синдром профессионального выгорания»?
 54. Системный подход к производственным организациям и здоровью их работников. Дисбалансы. Нарушения и интервенции.
 55. Что такое коучинг? Его взаимосвязь с профессиональным здоровьем.
 56. Моббинг как психологическая проблема, модель, преодоление.
 57. Психическое здоровье работников различных профессий. Превентивные меры. Психопрофилактика.
 58. Поведение и подкрепление – что это? Мотивы и мотивации в сфере здоровья, мотивационное интервью. Теория профилактической мотивации. 8 методов борьбы с нежелательным поведением.
 59. Практики сохранения здоровья, ЗОЖ.
 60. Что такое служба семейно-ориентированной превенции психических расстройств и психического здоровья?

Примеры задач:

1. Задача 1. Предлагается выполнить задачу определения уровня здоровья.

Дано: Тест «Я здоров, если»

Требуется: получить ответы, посчитать данные и дать краткую интерпретацию полученных результатов.

2. Задача 2. Предлагается выполнить задачу определения уровня профессионального развития

Дано: Следующие опросники – «Факторы профессионального развития» М.Д. Петраша; «Мониторинг показателей профессионального личностного развития».

Требуется: получить ответы, посчитать данные и дать краткую интерпретацию полученных результатов.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32875>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.
- д) Методические указания по проведению учебно-научной конференции.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

- а) основная литература:
 - Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2010. – 607 с.: ил. – (серия «Учебник для вузов»).
 - Тхостов А., Рассказова Е. Руководство по психологии здоровья. МГУ им. Ломоносова, 2019. 846 с.
 - Никифоров Г.С., Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление. Психологический журнал. 2015. Том 36. № 2, С. 44-54.
 - 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.
 - Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37.
- б) дополнительная литература:
 1. Никифоров Г.С. Понятие профессионального здоровья. Ананьевские чтения – 2013. Психология в здравоохранении: материалы научной конференции. СПб. : СПб, 2013. С. 442-444.
 2. Здоровье населения и национальные реформы: социально-антропологический анализ / Под ред. засл. деят. науки России В. Н. Ярской. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2011. – 175 с.
 3. Березовская Р.А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития. Психол. исследования. 2012. Т. 5. № 26. URL. <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2012y5n26/761-berezovsaya26>.
 4. Вербина Г.П. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста: Дис. ... докт. психол. наук. Тамбов, 2011.
 5. Головей Л.А., Данилова М.В., Рыкман Л.В. и др. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование) / Л.А. Головей, М.В. Данилова, Л.В. Рыкман, М.Д. Петраш, В.Р. Манукян, М.Ю. Леонтьева, Н.А. Александрова. – СПб.: Нестор-История, 2015. – 336 с.
- в) ресурсы сети Интернет:
 - открытые онлайн-курсы
 - Психологический институт РАО (Российской Академии Образования) – URL: <http://www.piraor.ru>
 - 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
 - www.psyjournal.ru - сайт журнала практической психологии и психоанализа
 - www.medpsy.ru – электронный журнал «Медицинская психология в России»
 - www.elibrary.ru- сайт российской электронной библиотеки

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

в) профессиональные базы данных (*при наличии*):

– Университетская информационная система РОССИЯ – <https://uisrussia.msu.ru/>

– Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС) – <https://www.fedstat.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешенном формате («Актру»).

15. Информация о разработчиках

Гуткевич Елена Владимировна, доктор медицинских наук, профессор кафедры генетической и клинической психологии ФП НИ ТГУ