

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 14:53:39  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Ректор**

**Н.В. Борисова**

**В.В. Борисова**

**Подпись**

**«15» февраля 2026 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология здоровья**

**направление подготовки**

**37.04.01 Психология**

**Программа подготовки:**

**Консультативная психология**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения**

*Очная, очно-заочная*

**Москва 2026 г.**

### 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология здоровья»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-6 – способен к подготовке и организации психологического консультирования населения и трудовых коллективов	ИПК-6.1. Формулирует требования к подготовке и организации процесса психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с теоретико-методологическими основами избранного направления консультативной психологии; ИПК-6.2. Определяет базовые процедуры психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Психология здоровья» относится к дисциплинам вариативной части.

### 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психология здоровья» составляет 2 зачетных единиц.

#### Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>-</b>
В том числе:	-	-	-
Лекции	20	20	-
Практические занятия (ПЗ)	30	30	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>-</b>
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	22	22	-
Тестирование	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
<b>Общая трудоемкость час / зач. ед.</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>	<b>-</b>

#### Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) –

**очно-заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
В том числе:	-	-	-
Лекции	10	10	-
Практические занятия (ПЗ)	10	10	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>-</b>
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	52	52	-
Тестирование	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
<b>Общая трудоемкость час / зач. ед.</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>	<b>-</b>

**4. Содержание дисциплины**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий**

**Очная форма**

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	лекции	
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»	6	2	2	2
2.	Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	8	2	4	2
3.	Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	14	4	6	4
4.	Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья	14	4	6	4
5.	Тема 5. Диагностика,	14	4	6	4

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
	оценка и самооценка здоровья				
6.	Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье	16	4	6	6
Всего		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>22</b>
Зачет		-	-	-	-
Итого		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>32</b>

### Очно-заочная форма

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1	Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»	10	1	1	8
2.	Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	10	1	1	8
3.	Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	12	2	2	8
4.	Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья	12	2	2	8
5.	Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья	14	2	2	10
6.	Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье	14	2	2	10
Всего		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>
Зачет		-	-	-	-

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
Итого		72	10	10	52

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### Тема 1. Введение в дисциплину «Психология здоровья»

**Общая характеристика дисциплины «Психология здоровья».** Место дисциплины в общей системе подготовки магистра психологии. Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине «Клинические основы психологического консультирования и психотерапии». Особенности формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе подготовки магистранта в рамках дисциплины. Последовательность и особенности изучения дисциплины.

**Понятие о психологии здоровья как о науке,** исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Предмет, цель и задачи дисциплины. Соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» - как главная задача психолога здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической и соматической составляющей. Понятие о здоровье как об «отсутствии психических, физических дефектов, а также полном физическом, душевном и социальном благополучии». Психология здоровья и психическая устойчивость. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья. Объем и содержание психологии здоровья как области психологической науки. Определение психологии здоровья Всемирной Организацией Здравоохранения. Близкие понятия: самочувствие, состояние. Повышение уровня психологической, коммуникативной, социальной, психотерапевтической компетентности.

##### Тема 2. Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья

**История психологии здоровья:** античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Представления в Древней Индии, Китае, Греции и Риме о здоровой личности. Теории трех дош, трех гун, пяти первоэлементов, четырех темпераментов, древнеарабская «медицинская психология». Средневековые воззрения на психические аспекты психологии здоровья.

**Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.**

##### Тема 3. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте

**Философия и теология как истоки современной психологии здоровья.** Здоровье как сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире. устойчивые социо-культурные эталоны здоровья, социальные представления об этом явлении, внутриличностные регуляторы здоровья — валеоустановки. Анализ наиболее распространенных в западной культуре концепций и моделей здоровья человека. Основная теоретическая задача психологии здоровья — *построение гипотетической модели здоровой*

личности.

**Феноменология здоровья:** архетипическое, и диспозитивное измерение. Конкретные констелляции — концептуальные конструкты, архетип и диспозитив здоровья. Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.

**Тема 4. Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья**

**Концепции понимания здоровья.** Системный подход к трактовке психического здоровья (В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясищев, Б.Г. Ананьев). Холический подход М.Ф. Секача к психической устойчивости. Психическая устойчивость как гармоничное развитие всех сфер личности: эмоционально-волевой, интеллектуальной, сферы профессионально-важных качеств, отражающих различные аспекты психического здоровья человека.

**Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях.** Понятие о нервно-психической устойчивости (НПУ) и нервно-психической неустойчивости (НПН). Уровни НПУ и НПН, соотношение НПУ и эффективности жизнедеятельности человека в профессиональной, семейно-бытовой сферах и в сфере социального взаимодействия.

Интеллект как фактор психической устойчивости личности как совокупность мыслительных способностей и регулирующих функций психики. Нервно-психическая устойчивость как высокий уровень развития регулятивных и адаптивных способностей личности.

**Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание.** Критерии психического здоровья.

**Тема 5. Диагностика, оценка и самооценка здоровья**

**Свойства личности как фактор здоровья.** В.И.Гарбузов (1995) о чертах личности, предопределяющие различные психогенные заболевания: ущемленность чувства собственного достоинства, эгоцентричность (эгоизм), сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний), тенденция к фанатизму, чрезмерная напряженность притязаний; несоответствие притязаний возможностям, агрессивность, демонстрация сверхмужественности, «суперменства».

**«Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии.** Психогенные реакции (нозогении). Структура нозогений, их детерминированность психологическими, социальными, конституциональными (характерологический склад) и биологическими(объективные параметры соматического заболевания) факторами.

**Типология нозогений,** выделение синдромов, клинических проявлений, связанных с преобладанием гипер- либо гипонозогнозии: невротические синдромы (тревожно-фобические и "невротического отрицания"), аффективно-шоковые расстройства, патохарактерологические расстройства. Стресс и его влияние на состояние здоровья человека: эустресс и дистресс. Особая роль длительных стрессовых воздействий и стрессов предельной интенсивности на здоровье человека. Роль стрессового фактора в формировании и течении соматических болезней. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса — как механизм обратного психосоматического влияния. Болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания как основные группы психосоматических расстройств. Неоднозначный характер влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых переживаний»: крупные покупки, свадьба, рождение ребенка. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

**Тема 6. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье**

**Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание: «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека.** Факторы психической устойчивости, их классификация.

Экзогенные факторы психической устойчивости: образ жизни, особенности профессиональной деятельности, условия труда и быта. Эндогенные факторы психической устойчивости: возраст, пол, тип конституции, биодинамические характеристики человека

**Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности.** Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Трактовка психологической защиты З.Фрейдом как главного определения для всех способов, которые «Я» использует в конфликте и которое может привести к неврозу. Классификация защит: зрелые (конструктивные) и незрелые (деструктивные) защиты, пассивные и активные защиты. Вытеснение, сопротивление, сублимация, замещение, реактивное образование, регрессия, проекция, рационализация, идентификация и другие механизмы психологической защиты. Этапы защиты: препятствие осознанию тревоги, фиксация тревоги, снижение исходных потребностей, устранение (модификация) тревоги – концептуализация. Дифференциация механизмов защиты и совладания (копинга).

#### **4.3. Практические занятия / лабораторные занятия**

**Практическое занятие 1.1.** по теме 1 «Понятие о психологии здоровья как о науке».

**Практическое занятие 2.1.** по теме 2 «История психологии здоровья».

**Практическое занятие 3.1.** по теме 3 «Феноменология здоровья»

**Практическое занятие 4.1.** по теме 4 «Значение эмоций в формировании психической устойчивости на физиологическом, личностном и социально-психологическом уровнях»

**Практическое занятие 5.1.** по теме 5 «Свойства личности как фактор здоровья»

**Практическое занятие 6.1.** по теме 6 «Понятие «здоровый образ жизни» и его психологическое содержание: «здоровые» потребности и привычки, семейное положение, половые роли и психофизиологическая конституция человека»

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

1. Алёшичева, А. В. Психологическое здоровье личности / А. В. Алёшичева, Н. Г. Самойлов ; Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 216 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696312> (дата обращения: 23.05.2026). – Библиогр.: с. 198-214. – ISBN 978-5-89353-555-6. – Текст : электронный.

2. Осипова, Н. В. Клиническая психология : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности : [16+] / Н. В. Осипова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712288> (дата обращения: 30.05.2025). – Текст : электронный.

3. Проективные методы в клинической психологии : учебное пособие : [16+] / Н. А. Канина, Л. В. Аргентова, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 182 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700732> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-8353-2900-7. – Текст : электронный.

4. Старшенбаум, Г. В. Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия : практическое пособие / Г. В. Старшенбаум. – Москва : Высшая школа психологии, 2003. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65022> (дата обращения: 22.05.2026). – ISBN 5-94405-007-1. – Текст : электронный.

##### **5.2. Дополнительная литература**

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества : сборник научных трудов / отв. ред. А. Л. Журавлев, В. И. Воловикова, Т. В. Галкина ; Российская академия наук [и др.]. – Москва : Институт психологии РАН, 2014. – 320 с. – (Труды Института психологии РАН). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663> (дата обращения: 23.05.2026). – ISBN 978-5-9270-0294-8. – Текст : электронный.

2. Клинические лекции по Кляйн и Биону : сборник научных трудов / под ред. Р. Андерсон ; пер. с англ. Л. В. Топоровой. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 192 с. – (Библиотека психоанализа). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144956> (дата обращения: 22.05.2026). – Библиогр.: с. 181-190. – ISBN 978-5-89353-342-2 (рус.). – ISBN 978-0-415-06993-9 (англ.). – Текст : электронный.

3. Залевский Г.В. Введение в клиническую психологию. – М.: Академия, 2012. 208 с.

4. Зверева Н.В., Горячева Т.Г. Клиническая психология детей и подростков. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

5. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Юрайт, 2013. – 368 с.

6. Клиническая психология в социальной работе \ Под ред Б. Маршнина. – М.: Академия, 2002. – 224 с.

7. Клиническая психология и психотерапия. 3-е изд. / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2012. – 944 с.

8. Клиническая психология. – изд. 5-е / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2013. – 896 с.

9. Кулганов В.А. Основы клинической психологии / Кулганов В.А, Белов В.Г, Парфенов Ю.А.. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.

10. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 432 с.

11. Нагаев, В. В. Основы клинической психологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов / В.В.Нагаев, Л.А.Жолковская. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 463 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=490736>. – 20.07.2016.

12. Сандберг Н. Клиническая психология. Теория, практика, исследования / Сандберг Н., Уайнбергер А., Таплин Д.. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 384 с.

13. Сидоров П.И. Клиническая психология [Электронный ресурс] / Сидоров П.И., Парняков А.В - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414071.html>. – 20.07.2016.

14. Чермянин С.В. Диагностика нервно-психической неустойчивости в клинической психологии / Чермянин С.В., Корзунин В.А., Юсупов В.В.. – СПб.: Речь, 2011. – 192 с.

15. Яньшин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. – СПб.: Питер, 2004. – 336 с.

#### ***Литература для самостоятельной подготовки:***

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.

2. Антонян Ю.М., Гульдман В.В. Криминальная патопсихология. М., Наука, 1991. - 248 с.

3. Антропов Ю.А., Антропов А.Ю., Незнанов Н.Г. Основы диагностики психических расстройств. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 384 с.

4. Ануфриев А.Ф. Психологический диагноз: система основных понятий. - М., 1995.

5. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной системы: Психологическая диагностика. - М.: ТЦ Сфера, 2002. - 88 с.

6. Бизюк А.П. Патопсихология. Краткий курс в контексте общей и клинической психологии. - СПб.: Речь, 2010. - 416 с.

7. Блейхер В.М., Крук И.В., Боков С.Н. Клиническая патопсихология: руководство для врачей и клинических психологов. – М.: НПО МОДЭК, МПСИ, 2009. - 624 с.

8. Бухановский А.О., Кутявин Ю.А., Литвак М.Е. Общая психопатология: Пособие для врачей. - Ростов н/Дону: Феникс, 2003. - 416 с.

9. Вольф М. Патопсихология и ее методы. – СПб.: Питер, 2004. - 192 с.
10. Государев Н.А. Клиническая психология. – М.: Ось-89, 2006. - 144 с.
11. Гурьева В.Л., Семке Д.Я., Гиндикин В.Я. Патопсихология подросткового возраста. - Томск: Изд-во Том. ун-та, 1994. - 308 с.
12. Детская патопсихология. Хрестоматия/ Сост. Н. Белопольская. - М.: Когито-Центр, 2010. - 352 с.
13. Зверева Н.В., Горячева Т.Г. Клиническая психология детей и подростков. - М.: Академия, 2013. - 272 с.
14. Зверева Н.В., Казьмина О.Ю., Каримулина Е.Г. Патопсихология детского и юношеского возраста. - М.: Академия, 2008. - 208 с.
15. Зейгарник Б.В. Патопсихология. - изд. 3-е, перераб. и доп. М.: Юрайт, 2012. 367 с.
16. Зейгарник Б.В. Психология личности. Норма и патология. - Воронеж: МОДЭК, 2007. - 416 с.
17. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. - М.: МГУ, 1980. - 157 с.
18. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. - М.: Академия, 2006. - 288 с.
19. Клиническая психология. - изд. 5-е / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер, 2013. - 896 с.
20. Клиническая психология. В 4 томах. / Под ред. А.Б. Холмогоровой. - М.: Академия, 2010.
21. Клиническая психиатрия / Под ред. Т.Б. Дмитриевой. - М.: ГЭОТАР, 1998.
22. Клиническая психология и психотерапия. 3-е изд. / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. - СПб.: Питер, 2012. - 944 с.
23. Клиническая психология в социальной работе / Под ред. Б. Маршнина. - М.: Академия, 2002. - 224 с.
24. Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. - М.: Прайн-Евразия, 2007. - 640 с.
25. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. - СПб.: Речь. 2004. - 464 с.
26. Кулганов В.А, Белов В.Г, Парфенов Ю.А. Основы клинической психологии. - СПб.: Питер, 2013. - 464 с.
27. Курек Н.С. Эволюционная патопсихология: теория и практика. Отечественные статьи 1925-1930-е гг. - СПб.: Алетейя, 2013. - 196 с.
28. Лакосина Н.Д., Сергеев И.И., Панкова О.Ф. Клиническая психология. 2007. 416 с.
29. Левченко И.Ю. Патопсихология. Теория и практика. - М.: Академия, 2005. - 232 с.
30. Лучин А.С. Психодиагностика. Конспект лекций. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. 256 с.
31. Максимова Н.Ю., Пискун В.М., Милютин Е.А. Основы детской патопсихологии. Учебное пособие. – К.:НПЦ «Перспектива».1999. – 432с.
32. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. - М.: МЕДпресс-информ, 2008. - 432 с.
33. Мэш Э., Вольф Д. Детская патопсихология. Нарушения психики ребенка. - М., Прайм-Евразия, 2007. - 512 с.
34. Нагаев В.В., Жолковская Л.А. Основы клинической психологии. - М.: Юнити-Дана, 2007. - 464 с.
35. Общая психопатология: Пособие для врачей / А.О. Бухановский, Ю.А. Кутявин, М.Е. Литвак. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 416 с.
36. Орлова Е.А., Козьяков Р.В., Козьякова Н.С. Патопсихология. - М.: Юрайт, 2012. 240 с.
37. Орлова Е.А., Колесник Н.Т. Клиническая психология. - М.: Юрайт, 2013. - 368 с.
38. Патопсихология. Психоаналитический подход. Теория и клиника / Под ред. Ж. Бержере. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 400 с.
39. Психопатология наркоманий: Судебно-психиатрический аспект: Учебное пособие

/ В.Н. Кирсанов, Г.Р. Колоколов, И.А. Ивлева, В.Н. Курьшов. - Саратов: ГОУ ВПО СГАП, 2006. - 128 с.

40. Пушкина Т.П. Медицинская психология.- Новосибирск: Научно - учебный центр психологии НГУ, 1996. [Электронный ресурс] // Режим доступа [http://www.mnoogoknig.ru/bookbox\\_109247.html](http://www.mnoogoknig.ru/bookbox_109247.html)

41. Репина Н.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 480 с.

42. Савенко Ю.С. Введение в психиатрию. Критическая психопатология / Под ред. А.Г. Гофмана. - М.: Логос, 2013. - 448 с.

43. Сандберг Н., Уайнбергер А., Таплин Д. Клиническая психология. Теория, практика, исследования. - М.: Прайм-Еврознак, 2007. - 384 с.

44. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология. - М.: ГЭОТАР-Медия, 2010. - 880 с.

45. Судаков С.А. Кластерный анализ в психиатрии и клинической психологии. - М.: Медицинское информационное агентство, 2010. - 164 с.

46. Чермянин С.В., Корзунин В.А., Юсупов В.В. Диагностика нервно-психической неустойчивости в клинической психологии. - СПб.: Речь, 2011. - 192 с.

47. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Клиническая психология. Общая часть. - М.: Юнити-Дана, 2010. - 248 с.

48. Шадриков В.Д., Дударева В.Ю., Зиновьева Н.А. Диагностика познавательных способностей. Методики и тесты. - М.: Академический проект, 2009. - 533 с.

49. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: Владос, 2001. - 512 с.

50. Яньшин П.В. Клиническая психодиагностика личности. Учебно-методическое пособие. - СПб.: Речь, 2007. - 320 с.

51. Яньшин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. - СПб.: Питер, 2004. - 336 с.

### **5.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Pro

2. Microsoft Office 2007

### **5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Российский социально-гуманитарный журнал (электронный журнал) – URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>

2. Журнал «Вопросы психологии» – URL: <http://www.voppsy.ru>.

3. Киберленинка – URL: <http://cyberleninka.ru/>

4. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>

5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>

7. Портал психологических изданий Psyjournals – URL: <http://psyjournals.ru>.

8. Психология на русском языке – URL: <http://www.psychology.ru/>

9. Психология. Журнал Высшей школы экономики – URL: <http://psyjournal.hse.ru/about>

10. Российская психология: информационно\_аналитический портал – URL: <http://rospsy.ru>.

11. Экзистенциальная и гуманистическая психология – URL: <http://hpsy.ru/>

12. Электронная библиотека – URL: <http://www.koob.ru/>

13. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.

- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:

1. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии – URL: <http://existentialtherapy.eu/>

2. Институт практической психологии и психоанализа – URL: <http://psychol.ru/>

3. Московское общество психоаналитиков – URL: <https://psychanalyo.ru/>
4. Профессиональна психотерапевтическая лига – URL: <http://www.oppl.ru/>
5. Психологический навигатор – URL: <http://www.psynavigator.ru/>
6. Российское психологическое общество – URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **7.1. Методические рекомендации преподавателю**

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология здоровья» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-6. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология здоровья».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология здоровья» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.04.01 Психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология здоровья» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология здоровья» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология здоровья», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

### **7.2. Методические указания обучающимся**

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

#### Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психология здоровья» осуществляется в следующих формах:

– анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;

– опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

– решение типовых расчетных задач по темам;

– анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

#### Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология здоровья». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Психология здоровья» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

#### Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология здоровья» проходит в форме экзамена. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология здоровья» и критерии оценки ответа обучающегося на экзамене для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

## 8. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-6 – способен к подготовке и организации психологического консультирования населения и трудовых коллективов	ИПК-6.1. Формулирует требования к подготовке и организации процесса психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с теоретико-методологическими основами избранного направления консультативной психологии; ИПК-6.2. Определяет базовые процедуры психологического консультирования населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами.	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа; доклад, тематическое вступление	1-6

### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

#### 8.2.1. Критерии оценки ответа на экзамене

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

**«5» (отлично):** обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

**«4» (хорошо):** обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

**«3» (удовлетворительно):** обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

### 8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

**«3» (удовлетворительно):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

### 8.2.3. Критерии оценки контрольной работы

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

**«5» (отлично):** все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

**«4» (хорошо):** задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

**«3» (удовлетворительно):** задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

**«2» (неудовлетворительно):** задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

### 9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетвори-	«3»	теоретическое содержание и практические навыки по

тельный	(удовлетворительно)	дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

### **8.3. Методические материалы ( типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения**

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

#### **8.3.1. Текущий контроль (контрольные задания на практических занятиях)**

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

#### **Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине**

##### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

**Задание 2.** Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысложизненном, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

**Задание 3.** Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

**Задание 4.** В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

**Задание 5.** Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

**Задание 6.** Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

##### **Практические задания**

**Задание 1.** Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

**Задание 2.** Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

#### **Тема 3.**

##### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической

устойчивости.

**Задание 2.** Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

**Задание 3.** Личностные факторы психической устойчивости.

**Задание 4.** В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

**Задание 5.** Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

#### **Практические задания**

**Задание 1.** Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛЮ-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульти или других).

**Задание 2.** Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

#### **Тема 4.**

##### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Опишите стресс как особое психическое состояние.

**Задание 2.** Соотнесите понятия «дистресс» и «эустресс» как проявления различий влияния стресса на жизнедеятельность человека.

**Задание 3.** Охарактеризуйте профессиональную деятельность как стрессогенный фактор здоровья.

##### **Практические задания**

**Задание 1.** Отработайте одну из методик диагностики уровня актуального (ситуативного) стресса человека.

**Задание 2.** Отработайте практические способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

#### **Тема № 5.**

##### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

**Задание 2.** Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

**Задание 3.** Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

**Задание 4.** Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

##### **Практические задания**

**Задание 1.** Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

**Задание 2.** Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

#### **Тема № 6.**

##### **Теоретические задания**

**Задание 1.** Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

**Задание 2.** Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

**Задание 3.** Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

**Задание 4.** Представьте направления психологической коррекции системы психологических защит человека.

##### **Практические задания**

**Задание 1.** Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

**Задание 2.** Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

### **8.3.2. Текущий контроль (контрольная работа)**

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем психодиагностики в консультативной практике.

*Контрольная работа.* Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем консультативной практики с использованием методов психологии искусства. Контрольная работа предполагает анализ выбранной темы с последующей презентацией результатов исследования (доклад на занятии, выступление на конференции, статья в научном журнале или сборнике материалов конференции).

#### **Темы контрольной работы:**

1. Клинико-психологический подход в психологическом консультировании и психотерапии: основные особенности и области применения.
2. Проблема межпрофессиональной дифференциации: разграничение в функциях и сфере деятельности психолога-консультанта, психолога-психотерапевта, психиатра и врача-психотерапевта.
3. Специфика разграничения психической нормы и патологии в психологическом консультировании и психотерапии.
4. Проблема измерения в психологическом консультировании, психотерапии и психиатрии.
5. Дефиниции, виды и методы психологическое консультирование и психотерапия.
6. Оценка эффективности проводимых мероприятий и факторы влияния в психологическом консультировании и психотерапии.
7. Этические концепции в психологическом консультировании и психотерапии.
8. Классификации психических расстройств в психиатрии: возможности и ограничения использования для психологического консультирования и психотерапии.
9. Психологические модели нарушения психической деятельности и поведения: особенности диагностики, специфика консультационной и психотерапевтической работы с ними.
10. Психологические модели шизофрении и расстройств шизофренического спектра в психотерапии и психологическом консультировании: особенности диагностики и специфика консультирования и психотерапевтической работы.
11. Психологические модели аффективных расстройств: особенности диагностики и специфика психологического консультирования и психотерапевтической работы.
12. Психологические модели тревожных, соматоформных и конверсионных расстройств: особенности диагностических мероприятий, психологического консультирования и психотерапии.
13. Психологические модели формирования аддиктивных расстройств: особенности диагностики в психологическом консультировании и психотерапии.

### **8.3.3. Текущий контроль (доклад, тематическое выступление)**

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

#### **Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине**

1. Клинико-психологический подход в психологическом консультировании и психотерапии: основные особенности и области применения.

2. Проблема межпрофессиональной дифференциации: разграничение в функциях и сфере деятельности психолога-консультанта, психолога-психотерапевта, психиатра и врача-психотерапевта.
3. Специфика разграничения психической нормы и патологии в психологическом консультировании и психотерапии.
4. Проблема измерения в психологическом консультировании, психотерапии и психиатрии.
5. Дефиниции, виды и методы психологическое консультирование и психотерапия.
6. Оценка эффективности проводимых мероприятий и факторы влияния в психологическом консультировании и психотерапии.
7. Этические концепции в психологическом консультировании и психотерапии.
8. Классификации психических расстройств в психиатрии: возможности и ограничения использования для психологического консультирования и психотерапии.
9. Психологические модели нарушения психической деятельности и поведения: особенности диагностики, специфика консультационной и психотерапевтической работы с ними.
10. Психологические модели шизофрении и расстройств шизофренического спектра в психотерапии и психологическом консультировании: особенности диагностики и специфика консультирования и психотерапевтической работы.
11. Психологические модели аффективных расстройств: особенности диагностики и специфика психологического консультирования и психотерапевтической работы.
12. Психологические модели тревожных, соматоформных и конверсионных расстройств: особенности диагностических мероприятий, психологического консультирования и психотерапии.
13. Психологические модели формирования аддиктивных расстройств: особенности диагностики в психологическом консультировании и психотерапии.

#### **8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)**

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-6, индикаторы ИПК-6.1, ИПК-6.2)

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
2. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
3. Способы определение психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
4. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
5. Личностные факторы психической устойчивости.
6. Психодинамические факторы психической устойчивости.
7. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
8. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
9. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
10. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
11. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
12. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
13. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
14. Биографический анализ суицидального риска.
15. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
16. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
17. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
18. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

19. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
20. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
21. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
22. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
23. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
24. Методика самовнушения по Куэ.
25. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
26. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
27. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
28. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
29. Стресс как особое психическое состояние.
30. Дистресс и эустресс – различия влияния стресса на жизнедеятельность человека.
31. Алкоголизм – психическая болезнь: ее этиология, патогенез и клинические проявления.
32. Наркомания как психическое заболевание.
33. Психологические факторы суицидального риска.
34. Виды суицидального поведения
35. Общая характеристика психогенных заболеваний.
36. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
37. Психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.
38. Классификации психологических защит в современной психологии.
39. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
40. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
41. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
42. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека