

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психология здоровья

---

Уровень высшего образования  
Специалитет

---

Направление подготовки / специальность  
37.05.02 - Психология служебной деятельности

---

Направленность образовательной программы  
Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.41 Психология здоровья относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает научно-практические основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	УК-7.1: Знает основные концепции феномена здоровья человека, обобщенные критерии здоровья и нездоровья человека.  УК-7.2: Умеет дифференцировать элементы поведения по критериям здоровья и нездоровья  УК-7.3: Владеет опытом определения способов укрепления физического здоровья	Опрос	Экзамен: Контрольные вопросы
ОПК-8: Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными	ОПК-8.1: Знает основные принципы и методы обучения, образовательные потребности различных групп населения, в том числе групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ограниченными возможностями здоровья ОПК-8.2: Умеет разрабатывать и реализовывать учебные	ОПК-8.1: Знать: - обобщенные потребности различных групп населения по проблеме здоровья; - основные принципы разработки и реализации образовательных программ в теме здоровья.  ОПК-8.2: Уметь:	Проектная работа	Экзамен: Проект

<p>потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование</p>	<p>программы, в том числе в сфере инклюзивного образования</p> <p>ОПК-8.3: Владеет навыками реализации программ 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</p>	<p>- определять основные компоненты учебной программы по проблемам здоровья;</p> <p>- подбирать адекватные средства для решения задач, определенных учебными программами по проблемам здоровья.</p> <p>ОПК-8.3: Владеть:</p> <p>- опытом разработки элементов учебных программ по проблемам здоровья для разных групп населения.</p> <p>- опытом рефлексии реализации элементов учебных программ по проблемам здоровья.</p>		
<p>ОПК-9: Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p>	<p>ОПК-9.1: Знает социально- и индивидуально значимые проблемы, и задачи в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p> <p>ОПК-9.2: Умеет применять методы психолого-профилактической деятельности и технологии формирования научно-обоснованных знаний среди различных категорий населения</p> <p>ОПК-9.3: Владеет навыками реализации программ психологической профилактики и просвещения среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры</p>	<p>ОПК-9.1: Знать:</p> <p>1) предмет, задачи и методы психологии здоровья;</p> <p>2) теорию и методологию исследований феномена здоровья в психологической науке;</p> <p>3) основные проблемы современного человека в области профилактики сохранения здоровья.</p> <p>ОПК-9.2: Уметь:</p> <p>планировать и проводить мероприятия по психолого-профилактической деятельности в проблемном поле здоровья человека.</p> <p>ОПК-9.3: Владеть:</p> <p>1) опытом планирования и проведения мероприятий по психолого-профилактической деятельности в проблемном поле здоровья человека;</p> <p>2) опытом рефлексии планирования и проведения мероприятий по психолого-</p>	<p>Творческое задание</p>	<p>Экзамен: Проект</p>

		профилактической деятельности в проблемном поле здоровья человека.		
--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>4</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32
- КСР	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>42</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>экзамен</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Здоровье человека как предмет научного познания.	14	4	4	8	6
Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья.	16	4	4	8	8
Проблема нормы в психологии здоровья.	14	4	4	8	6
Основные сферы здоровья человека.	14	4	4	8	6
Психологическое здоровье/нездоровье.	24	8	8	16	8
Проблема сохранения и профилактики нарушений здоровья современного человека.	24	8	8	16	8
Аттестация	36				
КСР	2				2
Итого	144	32	32	66	42

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

##### ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ

1. Природа невроза в психоаналитической теории личности.
2. Природа и психологическая картина невроза в теории личности К.Хорни.
3. Природа и психологическая картина невроза в теории личности Э.Фромма.
4. Природа и психологическая картина невроза в теории личности В.Франкла.
5. Природа и психологическая картина невроза в теории личности К.Роджерса.
6. Природа и психологическая картина невроза в когнитивной концепции личности.
7. Природа и психологическая картина невроза в концепции В.Н. Мясищева.
8. Базовые условия формирования невроза по Капустину.
9. Полноценно-функционирующий человек по К.Роджерсу.
10. Хорошо функционирующая личность по А.Беку.
11. Исследовательское мышление по А.Эллису.
12. Типы переживания по Ф.Е. Василюку.

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

##### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7

Примеры вопросов для текущего контроля знаний:

1. Основные концепции феномена здоровья человека.
2. Обобщенные критерии здоровья и нездоровья человека.
3. Критерии здоровой/нездоровой личности в концепциях конкретного автора.
4. Психологические аспекты укрепления физического здоровья.

##### Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне

Оценка	Критерии оценивания
	«очень хорошо».
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо».
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Проектная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-8

Разработать и реализовать проект занятия по проблеме здоровья человека

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Проектная работа)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо».
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на

Оценка	Критерии оценивания
о	уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Творческое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

Составить портрет здоровой/нездоровой личности.

Вариант разделов творческой работы:

1. Портрет невротической личности.
2. Примеры из художественного творчества, иллюстрирующие черты невротической личности.
3. Портрет здоровой личности.
4. Примеры из художественного творчества, иллюстрирующие черты здоровой личности.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Творческое задание)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо».
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с детальным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач



## Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

**Оценочное средство - Контрольные вопросы**

*Экзамен*

**Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо»,

Оценка	Критерии оценивания
	при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо».
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)**

1. Основные концепции феномена здоровья человека.
2. Обобщенные критерии здоровья и нездоровья человека.
3. Критерии здоровой/нездоровой личности в концепциях конкретных авторов.
4. Психологические аспекты укрепления физического здоровья.
5. Понятия «нормы» и «патология» в психологии.
6. Понятия «нормы» и «патология» в психологии личности.
7. Психическое здоровье\ психологическое здоровье. Сравнительная характеристика понятий.
8. Невроз, определение понятия.
9. Медицинский подход к пониманию природы невроза.
10. Невроз как расстройство личности.
11. Психологический подход к пониманию природы невроза.
12. Психологический портрет невротической личности.
13. Психологические защиты личности, их роль в формировании невротического расстройства.
14. Зрелость как психологический феномен.
15. Зрелость как интегральное свойство личности.
16. Интраперсональные характеристики зрелой личности.
17. Интерперсональные характеристики зрелой личности.
18. Психологическое здоровье как профессиональный ресурс.
19. Проблема профессиональной гигиены.
20. Психологические условия профилактики психологических нарушений.
21. Профессиональная деформация как психологический феномен.
22. Профессиональное выгорание как психологический феномен.
23. Природа невроза в психоаналитической теории личности.
24. Природа и психологическая картина невроза в теории личности К.Хорни.
25. Природа и психологическая картина невроза в теории личности Э.Фромма.
26. Природа и психологическая картина невроза в теории личности В.Франкла.
27. Природа и психологическая картина невроза в теории личности К.Роджерса.
28. Природа и психологическая картина невроза в когнитивной концепции личности.
29. Природа и психологическая картина невроза в концепции В.Н. Мясищева.
30. Базовые условия формирования невроза по Капустину.
31. Полноценно-функционирующий человек по К.Роджерсу.
32. Хорошо функционирующая личность по А.Беку.
33. Исследовательское мышление по А.Эллису.
34. Типы переживания по Ф.Е. Василюку.

## Оценочное средство - Проект

### Экзамен

#### Критерии оценивания (Проект - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо».
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

**Типовые задания (Проект - Экзамен) для оценки сформированности компетенции 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)

Защита проекта занятия по проблеме здоровья человека.

**Типовые задания (Проект - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-9**  
(Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей)

Защита проекта занятия по проблеме здоровья человека.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. 480 с.
2. Психология здоровья населения в России. - Новосибирск : СО РАМН, 2002. - 360 с. - ISBN 5-93239-035-2 : 36.00., 1 экз.
3. Белов Виктор Иванович. Психология здоровья. - М. ; СПб. : КСП : Респекс, 1997. - 288 с. - 10500.00., 1 экз.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Не используется

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по специальности 37.05.01 - Клиническая психология.

Автор(ы): Ярыгина Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Голубин Роман Викторович, кандидат исторических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.