

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 президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 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

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.43 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-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК-6.1: Знает основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самообразования и самоорганизации деятельности. ИУК-6.2: Умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять профессиональные компетенции ИУК-6.3: Владеет способами совершенствования деятельности на основе самооценки и непрерывного самообразования	ИУК-6.1: Знает -основные концепции феномена здоровья человека, обобщенные критерии здоровья и нездоровья человека.  ИУК-6.2: Умеет -определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять профессиональные компетенции  ИУК-6.3: ИУК-6.3: Владеет -способами совершенствования деятельности на основе самооценки и непрерывного самообразования	Опрос Творческое задание	Экзамен: Контрольные вопросы
ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания	ИПК-3.1: Знает содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания ИПК-3.2: Умеет разрабатывать программы, направленные на	ИПК-3.1: Знать: - содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания  ИПК-3.2:	Проектная работа	Экзамен: Проект Контрольные вопросы

сотрудников	предотвращение эмоционального выгорания сотрудников ИПК-3.3: Владеет навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	Уметь: - разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания  ИПК-3.3: Владеть: - навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников		
ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности	ИПК-4.1: Знает специфику условий реализации определённых видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда ИПК-4.2: Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности ИПК-4.3: Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определённых видов профессиональной деятельности	ИПК-4.1: Знать: - специфику условий реализации определённых видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда  ИПК-4.2: Уметь: - планировать и применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности  ИПК-4.3: Владеть: 1) опытом планирования и проведения мероприятий по психолого-профилактической деятельности по повышению психологической устойчивости сотрудников к	Опрос Проектная работа	Экзамен: Контрольные вопросы Проект

### 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	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>
- КСР	<b>2</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>58</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 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	
	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Здоровье человека как предмет научного познания.	15	2	4	6	9
Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья.	16	2	4	6	10
Проблема нормы в психологии здоровья.	15	2	4	6	9
Основные сферы здоровья человека.	15	2	4	6	9
Психологическое здоровье/нездоровье.	21	4	8	12	9
Проблема сохранения и профилактики нарушений здоровья современного человека.	24	4	8	12	12
Аттестация	36				
КСР	2				2
Итого	144	16	32	50	58

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Здоровье человека как предмет научного познания.

Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья.

Проблема нормы в психологии здоровья.

Основные сферы здоровья человека.

Психологическое здоровье/нездоровье.

Проблема сохранения и профилактики нарушений здоровья современного человека.

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

##### 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-6:

1. Основные концепции феномена здоровья человека.
1. Обобщенные критерии здоровья и нездоровья человека.
1. Критерии здоровой/нездоровой личности в концепциях конкретного автора.
1. 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

Оценка	Критерии оценивания
	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».

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Проектная работа) для оценки сформированности компетенции ПК-3:**

Разработать проект развивающего/коррекционного занятия по проблеме здоровья человека, направленного на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности и к профессиональному выгоранию.

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Проектная работа) для оценки сформированности компетенции ПК-4:**

Разработать проект развивающего/коррекционного занятия по проблеме здоровья человека, направленного на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности и к профессиональному выгоранию.

### **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».

Оценка	Критерии оценивания
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».

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Творческое задание) для оценки сформированности компетенции УК-6:**

Задание: составить портрет 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.
5. Портрет незрелой личности.
6. Портрет специалиста с профессиональной деформацией.
7. Портрет специалиста с профессиональным выгоранием.

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

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно».
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не 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 отдельным 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
--------	--------------------



<b>зачтено</b>	<b>превосходно</b>	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
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	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»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-6

1. Основные концепции феномена здоровья человека.
2. Обобщенные критерии здоровья и нездоровья человека.
3. Критерии здоровой/нездоровой личности в концепциях конкретных авторов.

#### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Психологические аспекты укрепления физического здоровья.
2. Понятия «нормы» и «патология» в психологии.
3. Понятия «нормы» и «патология» в психологии личности.

#### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Психологическое здоровье как профессиональный ресурс.
2. Проблема профессиональной гигиены.
3. Профессиональная деформация как психологический феномен.
4. Профессиональное выгорание как психологический феномен.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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».

#### 5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Проект) для оценки сформированности компетенции ПК-3

Защита проекта развивающего/коррекционного занятия по проблеме здоровья человека, направленного на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности и к профессиональному выгоранию.

#### 5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Проект) для оценки сформированности компетенции ПК-4

Защита проекта развивающего/коррекционного занятия по проблеме здоровья человека, направленного на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности и к профессиональному выгоранию.

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

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»,

Оценка	Критерии оценивания
	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».

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

Основная литература:

1. Психология здоровья населения в России. - Новосибирск : СО РАМН, 2002. - 360 с. - ISBN 5-93239-035-2 : 36.00., 1 экз.
2. Белов Виктор Иванович. Психология здоровья. - М. ; СПб. : КСП : Респекс, 1997. - 288 с. - 10500.00., 1 экз.

Дополнительная литература:

1. Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека / Никольский А. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495903> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-11748-6 : 959.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=787423&idb=0>.

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 направлению подготовки/специальности 37.05.02 - Психология служебной деятельности.

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

Заведующий кафедрой: Голубин Роман Викторович, кандидат исторических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.