

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Психолого-педагогический
факультет

Гольберт Евгения
Владимировна

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.04 Психология здоровья и психологическая безопасность личности
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 37.03.01 - Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Психология (для набора 2022)
Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование основных представлений о психологии здоровья и психологической безопасности личности

Задачи изучения дисциплины:

рассмотреть и проанализировать теоретические и прикладные исследования в области психологического здоровья человека; углубить представления о факторах информационно-психологического воздействия и проблемах психологической безопасности человека на современном этапе развития общества; изучить историю развития подходов к здоровью в психологии, основные понятия, теории и направления исследований в этих областях; подготовить к работе в сфере исследований здоровья и качества жизни, в области практики психологии здоровья; подготовить бакалавров способных находить решения в области обеспечения информационно-психологической защищенности человека посредством активизации его личностных ресурсов, формирования личной ответственности при проектировании, оценке и реализации учебно-профессиональной и образовательной деятельности в рамках своей профессиональной компетенции.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	51	51
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	21	21
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-8	УК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<p>Знать: теорию и практику психологии здоровья как науки</p> <p>Уметь: ориентироваться в существующих подходах к изучению здоровья</p> <p>Владеть: навыками анализа факторов вредного влияния на жизнедеятельность человека</p>
УК-8	УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	<p>Знать: методы формирования культуры безопасного и ответственного поведения</p> <p>Уметь: ставить практические задачи по обеспечению психологического здоровья, формирования культуры безопасного и ответственного поведения.</p> <p>Владеть: навыками формирования культуры безопасного и ответственного поведения</p>

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия	СР

					Л К	П З (С З)	Л Р	С
1	1.1	1	Введение в предмет	17	4	8	0	5
2	2.1	2	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.	17	4	8	0	5
3	3.1	3	Профилактика нарушений психологического здоровья	17	4	8	0	5
4	4.1	4	Проблемы психологической безопасности в современном обществе	21	5	10	0	6
Итого				72	17	34	0	21

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет	<p>Понятие психического и психологического здоровья человека. Современные подходы к проблеме психологического здоровья. Показатели психологического здоровья и их характеристика. История становления психологии здоровья и ее современное состояние. Определение здоровья. Методологические подходы к здоровью. Представление о психологии здоровья как науке о психологических причинах здоровья, средствах и методах его сохранения, укрепления и развития.</p>	4
2	2.1	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.	<p>Индивидуально-типологический подход к здоровью. Психологический тип и конституциональные нормы. Психологические типы как формы психического здоровья</p>	4

3	3.1	Профилактика нарушений психологического здоровья.	Психологические ресурсы человека. Внутренние психологические ресурсы человека и его психологическая защищенность. Автономность и зависимость. Направленность личности и мотивация достижения. Система ценностей как основа информационно-психологической безопасности человека. Ценностные типы личности. Я-концепция как внутренний ресурс. Когнитивные ресурсы личности. Внутренний локус контроля.	4
4	4.1	Проблемы психологической безопасности в современном обществе	Введение в проблему безопасности человека в современном мире. Безопасность и устойчивое развитие. Безопасность личности: система понятий. Понятия: «опасность», «риск», «безопасность», «информационно-психологическая безопасность». Характеристика системы «человек-среда». Мышление и воображение в контексте психологической безопасности личности. Адекватность отражения окружающего мира. Обеспечение психологической безопасности личности. Позитивное и негативное мышление, критическое мышление в обеспечении информационно-психологической безопасности личности.	5

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет	Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Определение	8

			<p>психологического здоровья. Его основные показатели и их характеристики. Идея системности в толковании понятия здоровья (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ананьев и др.). Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.</p> <p>Критерии психического и социального здоровья (Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков): причинная обусловленность психических явлений, их необходимость, упорядоченность. Понятие «образ жизни»: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Физическая, психологическая и поведенческая составляющие здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Биологические и социальные принципы формирования здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Представление о здоровом образе жизни как о рациональной организации жизнедеятельности человека. Виды мотиваций на здоровый образ жизни. Установка на здоровый образ жизни.</p>	
2	2.1	Индивидуальные аспекты психического здоровья.	<p>Психологические типы как формы психического здоровья. Подходы к классификациям по психотипам.</p> <p>Классификации К.Г. Юнга, Д. Кейрси, И.П. Павлова и др.</p> <p>Акцентуации личности и психическое здоровье (П.Б. Ганнушкин, К. Леонгард, Э. Кречмер, Шмишек, А.Е. Личко и др.).</p> <p>Диагностика акцентуаций характера и личностных психотипов: опросник Шмишека, методика диагностики типов темперамента Д. Кейрси в модификации А.И. Колчева, Б.В. Овчинникова и др. Личностные ресурсы. Локус контроля и саморегуляция. Адаптированность и механизмы адаптации человека.</p> <p>Понятие психологической</p>	8

			<p>устойчивости и ее основные аспекты.</p> <p>Факторы психологической устойчивости. Стабильность.</p> <p>Уравновешенность.</p> <p>Сопrotивляемость.</p> <p>Стрессоустойчивость.</p> <p>Психологические составляющие психологической устойчивости человека. Методы диагностики психологических ресурсов человека и психологического здоровья.</p> <p>Активизация психологического потенциала человека, его личностных ресурсов. Нормы и ценности как основа психического здоровья человека. Роль социальной среды в программировании. Усвоение норм и ценностей как основа самопрограммирования.</p> <p>Поведенческие паттерны. Стихийное и упорядоченное самопрограммирование.</p> <p>Запечатление как произвольная форма самопрограммирования.</p> <p>Формирование привычек.</p> <p>Программирующая роль</p>	
3	3.1	Профилактика нарушений психического здоровья.	<p>Методы оценки и самооценки психических состояний.</p> <p>Использование цвета в профилактике нарушений психического здоровья.</p> <p>Работа с образами, воображением.</p> <p>Арттерапия. Упражнения для тренировки навыка отражения чувств. Музыкаотерапия.</p> <p>Необходимость психического здоровьесбережения школьника при интенсивности образовательного процесса. Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</p> <p>Рациональная организация образовательного процесса. Загруженность современного школьника и сохранение психического здоровья.</p>	8
4	4.1	Проблемы психологической безопасности в	<p>Государственная политика в отношении безопасности человека.</p> <p>Государственные законы и акты об информационно-психологической</p>	10

		современном обществе	<p>безопасности человека и общества. Система понятий: «опасность», «безопасность», «психологическая безопасность», «Информационно-психологическая безопасность».</p> <p>Факторы информационно-психологической опасности, исходящие от самого человека.</p> <p>Взаимосвязь составляющих системы «человек-среда». Внешние информационно-психологические угрозы личности. Основные подходы к изучению информационно-психологической безопасности человека. Киберпространство: плюсы и минусы в аспекте информационно-психологической безопасности.</p> <p>Телевидение как средство информационно-психологического воздействия. Невербальные средства информационно-психологического воздействия</p>	
--	--	----------------------	--	--

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	<p>Идея системности в толковании понятия здоровья (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ананьев и др.).</p> <p>Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья</p>	<p>реферативное изложение (написание реферата); составление и заполнение таблиц (хронологических, обобщающих и т.п.) по изученному источнику; подготовка сообщений и докладов;</p>	5

		(Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков): причинная обусловленность психических явлений, их необходимость, упорядоченность; Методы оценки и самооценки психических состояний. Самонаблюдение.		
2	2.1	Подготовка проекта Для сдачи экзамена студентам необходимо разработать и защитить проект программы, направленной на профилактику нарушений и укрепления психического здоровья обучающихся «Психология здоровья школьников»	выполнение исследовательских заданий в индивидуальных и групповых формах; подготовка сообщений и докладов;	5
3	3.1	Ведение дневника здоровья. Использование цвета в профилактике нарушений психического здоровья. Цветотерапия. Работа с образами, воображением. Арттерапия. Упражнения для тренировки навыка отражения чувств. Музыкаотерапия.	подготовка сообщений и докладов; подбор методик для микроисследований, их проведение, обработка и анализ полученных данных, написание отчета	5
4	4.1	Государственная политика в отношении безопасности человека. Концепция национальной безопасности РФ и проблемы безопасности человека на современном этапе развития общества. Этический принцип предосторожности. Закон РФ, закон об образовании и другие государственные акты о безопасности человека и	Анализ нормативных документов; подготовка к собеседованию, коллоквиуму; подготовка сообщений и докладов.	6

		общества, включая информационно-психологическую безопасность.		
--	--	---	--	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Ежевская, Т.И. Личностные ресурсы психологической безопасности человека : моногр. - 2-е изд. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 183 с.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Байкова, Л.А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : Учебное пособие для вузов / Байкова Л. А. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 216 с.

2. Никольский, А.В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : Учебник для вузов / Никольский А. В. - Москва : Юрайт, 2021. - 303 с.

3. Петрушин, В.И. Психология здоровья : Учебник для вузов / Петрушин В. И., Петрушина Н. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 381 с.

4. Психология безопасности : Учебное пособие для вузов / Донцов А. И., Зинченко Ю. П., Зотова О. Ю., Перельгина Е. Б. - Москва : Юрайт, 2021. - 276 с

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Мищенко, Л.В. Психическая травма : Практическое пособие / Мищенко Л. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 156 с.

2. Ловцы неокрепших душ. Дорожная карта обеспечения безопасности в социальных сетях [Электронный ресурс] / Даллакян К. А., Шамигулова О. А., Литвинович Ф. Ф., Булычев Е. Н. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 155 с.

3. Психологическая безопасность личности : Учебник и практикум для вузов / Донцов А. И., Зинченко Ю. П., Зотова О. Ю., Перельгина Е. Б. - Москва : Юрайт, 2022. - 222 с.

4. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / Одинцова М.А. - Москва : Флинта, 2020. - 292 с.

5. Одинцова, М.А. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронный каталог ЗабГУ	http://mpro.zabgu.ru/MegaPro/Web
Электронно Библиотечные Системы	http://zabgu.ru/php/page.php?query=e%27lekt ronno_bibliotechny%27e_sistemy%27
Информационные Ресурсы Открытого Доступа	http://zabgu.ru/php/page.php?query=informaci onny%27e_resursy%27_otkry%27togo_dostup a

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Общие методические рекомендации по изучению дисциплины
Для эффективного освоения материала дисциплины необходимым является выполнение

следующих требований:

- обязательное посещение всех лекционных и практических занятий, способствующее системному овладению материалом курса;
- все вопросы соответствующих разделов и тем по дисциплине необходимо фиксировать (на любых носителях информации);
- обязательное выполнение домашних заданий является важнейшим требованием и условием формирования целостного и системного знания по дисциплине;
- обязательность личной активности каждого студента на всех занятиях по дисциплине;
- в случаях неясности каких-либо вопросов, обсуждаемых на занятиях, необходимо задать соответствующие вопросы преподавателю, а не оставлять их непонятыми;
- в случаях пропусков занятий по уважительным причинам студентам предоставляется право подготовки и представления заданий и ответов на вопросы изученного материала, с расчетом на помощь преподавателя в его усвоении;
- в случаях пропусков без уважительной причины студент обязан самостоятельно изучить соответствующий материал;
- необходимым условием является самостоятельность и инициативность студентов при контроле набора баллов по дисциплине для успешного прохождения промежуточной аттестации.

Порядок организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- самостоятельный поиск, обработку (анализ, синтез, обобщение и систематизацию), адаптацию необходимой по дисциплине информации;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение и усвоение теоретического материала, представленного на лекционных занятиях и в соответствующих литературных источниках (рекомендуемая основная и дополнительная литература);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов курса;
- подготовка к практическим и семинарским занятиям, в соответствии с рекомендациями преподавателя (выполнение конкретных заданий, соответствующие организационные действия и т.д.).

Как правило, организация самостоятельной работы предполагает:

- постановку цели;
- составление соответствующего плана;
- поиск, обработку информации;
- представление результатов работы.

Методические рекомендации по отдельным видам учебно-познавательной деятельности студентов

Методические рекомендации при подготовке к практическим занятиям

Для повышения эффективности проведения практических занятий необходимо учитывать все рекомендации по подготовке к ним, которые даются преподавателем в начале каждого модуля (формулируются соответствующие задания, проблемно-ориентированные вопросы, представляются рекомендации по методике организации различных форм проведения занятий и т.д.). Определенные формы и методы работы на занятиях требуют предварительной самостоятельной подготовки студентов (например, внутригрупповая и межгрупповая дискуссии, ролевые игры, подготовка итогового семестрового проекта и т.д.). Поэтому необходимо фиксировать все рекомендации преподавателя по подготовке к

занятиям.

Для эффективного освоения материала дисциплины в ходе практических занятий необходимо выполнение следующих требований:

- четко понимать цели предстоящих занятий (предварительно формулируются преподавателем):
- владеть навыками поиска, обработки, адаптации и презентации необходимого материала;
- уметь четко формулировать и отстаивать собственный взгляд на рассматриваемые проблемные вопросы, который необходимо подкреплять адекватной аргументацией;
- уметь выделять и формулировать противоречия по рассматриваемым проблемам, понимая их источники;
- владеть навыками публичного выступления (логично, ясно и лаконично излагать свои мысли; адекватно оценивать восприятие и понимание слушателями представляемого материала; отвечать на задаваемые вопросы; приводить адекватные и убедительные аргументы в защиту своей позиции и т.д.);
- уметь критически оценивать собственные знания, умения и навыки в динамике в сравнении с таковыми у других, с целью раскрытия дополнительных возможностей их развития;
- при подготовке к занятиям обязательно изучить рекомендуемую литературу;
- оценить различные точки зрения на проблемные вопросы нескольких исследователей, а не ограничиваться рассмотрением позиции одного автора;
- при формулировке собственной точки зрения предусмотреть убедительную ее аргументацию и возможность возникновения спорных ситуаций;
- владеть навыками работы в команде (при выполнении определенных заданий, предполагающих работу в микрогруппах, при проведении ролевых игр, дискуссий и т.д.).

Семинар – вид практических занятий, предусматривающий самостоятельную проработку студентами отдельных тем и проблем с содержанием учебной дисциплины и последующим представлением и обсуждением результатов этого изучения (в различных формах). Семинары представляют собой своеобразный синтез теоретической подготовки студентов с практической. Основной дидактической целью семинаров выступает оптимальное сочетание лекционных занятий с систематической самостоятельной учебно-познавательной деятельностью студентов.

Методические рекомендации при подготовке индивидуальных сообщений (докладов)

Работа должна быть тщательно продумана, спланирована и разделена на соответствующие этапы, каждый из которых требует целого ряда определенных умений и навыков:

- определение и формулировка темы сообщения или доклада (либо осмысление темы, сформулированной преподавателем в соответствующих случаях);
- составление плана с использованием анализа, синтеза, обобщения и логики построения изложения материала;
- определение источников информации;
- работа с источниками научной информации (подбор, анализ, обобщение, систематизация, адаптация и т.д.);
- формулировка основных обобщений и выводов по результатам анализа изученного материала.

Методические рекомендации по подготовке к дискуссии

Организация дискуссии предполагает последовательность определенных этапов:

- подготовка дискуссии;
- проведение дискуссии;

- анализ итогов дискуссии.

Подготовка к дискуссии, как правило, включает следующие составляющие:

- определение темы дискуссии (тема может быть задана преподавателем, а также обсуждаться и выбираться в процессе изучения материала по критериям наличия противоречий, проблемно-ориентированного характера при высокой актуальности, научной и социальной значимости);
- определение предмета дискуссии (с тем, чтобы не потерять время на обсуждение второстепенных аспектов проблемы);
- определение задач дискуссии (для организации целенаправленности, разделения функций участников дискуссии, экономии времени).

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть обоснованным, записи должны распределяться в последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Рекомендации по написанию реферата.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. Темы рефератов определяются по последнему номеру зачетной книжки студента. Требования к содержанию: материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме; необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.); при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам; реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы. Оценивая реферат, преподаватель обращает внимание на: - соответствие содержания выбранной теме; - отсутствие в тексте отступлений от темы; - соблюдение структуры работы, четка ли она и обоснованна; - умение работать с научной литературой - вычленять проблему из контекста; - культуру письменной речи; - умение оформлять научный текст (правильное применение и оформление ссылок, составление библиографии); - умение правильно понять позицию авторов, работы которых использовались при написании реферата; - способность верно, без искажения передать используемый авторский материал; - соблюдение объема работы; - аккуратность и правильность оформления, а также технического выполнения работы. Реферат должен быть сдан для проверки в установленный срок.

Разработчик/группа разработчиков:
Соелма Батомункуевна Дагбаева

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.