

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Белорусского государственного университета

А. В. Данильченко

(подпись)

26.11.2014
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-1181/р.



ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для специальности: 1-23 01 04 Психология

Факультет философии и социальных наук

Кафедра психологии

Курс (курсы) 2

Семестр (семестры) 3

Лекции 38

(количество часов)

Экзамен

(семестр)

Практические (семинарские)

занятия 22

(количество часов)

Зачет 3

(семестр)

КСР 4

(количество часов)

Аудиторных часов по

учебной дисциплине 64

(количество часов)

Всего часов по

учебной дисциплине 99

(количество часов)

Форма получения высшего
образования очная

Составил(а) Ю.Г. Фролова, кандидат психол. наук, доцент

(И.О.Фамилия, степень, звание)

2014 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы « »
№ А " ; регистрационный № УД- /баз.

(дата утверждения)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой психологии
Белорусского государственного университета

24 июня 2014 г. Протокол №11

(дата)

Заведующий кафедрой
И.А. Фурманов

(подпись)

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета философии и
социальных наук Белорусского государственного университета

26 июня 2014 г. Протокол №5

(дата)

Председатель
А.В. Рубанов

(подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психология здоровья – это область научного знания, применяющая психологические теории и методы в сфере охраны здоровья, профилактики болезней, для идентификации этиологических факторов и критериев здоровья, а также для повышения эффективности работы системы здравоохранения и политики в области здоровья. Смежными с психологией здоровья научными дисциплинами являются валеология, медицинская психология, социальная психология, социология медицины, демография, эпидемиология, общественное здоровье.

Курс «Психология здоровья» предназначен для первой ступени высшего образования. Представленные в программе темы охватывают теоретические основы и практические методы психологии здоровья. В ходе получения курса студенты получают знания о психологических факторах здоровья и приобретают базовые навыки их применения в сфере просвещения, организационного и индивидуального консультирования.

Целью курса является знакомство студентов с историей развития, теоретическими концепциями, практическими методами и актуальными прикладными проблемами психологии здоровья.

Задачи курса:

1. Дать характеристику понятию здоровья, выделить виды и критерии здоровья.
2. Рассмотреть историю развития и концептуальные основы психологии здоровья.
3. Описать направления современной психологии здоровья.
4. Раскрыть содержание основных психологических факторов здоровья.
5. Ознакомить студентов с практическими методами психологии здоровья и критериями оценки их эффективности.
6. Определить наиболее актуальные прикладные проблемы психологии здоровья.

В результате изучения курса студент

должен знать:

- виды и критерии здоровья;
- историю развития психологии здоровья;
- предмет, задачи и направления психологии здоровья,
- основные теоретические концепции психологии здоровья;
- психологические факторы здоровья;
- практические методы психологии здоровья;
- актуальные прикладные проблемы психологии здоровья;

должен уметь:

- проводить научные исследования с целью выявления психологических факторов безопасного поведения, а также субъективного благополучия,
- разрабатывать научно обоснованные программы контроля психологических факторов здорового образа жизни;
- оказывать научно-методическую помощь специалистам системы здравоохранения и образования по вопросам повышения эффективности

просвещения в сфере здоровья, пропаганды здорового образа жизни, профилактики заболеваний и рискованного поведения;

- проводить психологическую оценку профилактических программ;

должен владеть:

- методами диагностики безопасного поведения,
- современными методами просвещения в сфере здоровья,
- методами оценки эффективности психологической практики в сфере здоровья,

Структура курса. Курс включает в себя два раздела – теоретические основы психологии здоровья и прикладная психология здоровья. Курс составлен в соответствии с учебным планом Белорусского государственного университета для специальности 1-23 01 04 «Психология» (компонент учреждения высшего образования).

На изучение учебной дисциплины отводится 99 часов общей нагрузки, 64 часа аудиторной нагрузки, из них 38 лекционных и 26 часов семинарских занятий.

Связь курса с другими учебными дисциплинами. Курс «Психология здоровья» опирается на такие дисциплины, как «Общая психология», «Психология личности», «Физиологические основы поведения». Курс предусматривает применение следующих методов и технологий обучения:

- кейс-метод как вид проблемного обучения,
- коммуникативные технологии (групповые дискуссии),
- метод проектов.

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение рекомендуемой литературы по курсу, подготовку собственного проекта профилактической программы, анализ случаев.

Средства диагностики знаний студентов – групповые дискуссии, подготовка эссе, подготовка проектов.

Форма контроля знаний – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Тема 1.1. Основные подходы к определению и исследованию здоровья

Интегративные и частные определения здоровья. Сущностные характеристики феномена здоровья: здоровье как состояние, здоровье как процесс, здоровье как способность, здоровье как ценность. Уровни и виды здоровья. Психическое, психологическое, социальное и соматическое здоровье. Критерии здоровья: показатели работы организма, способность к эффективному функционированию, способность к адаптации, к саморегуляции, отсутствие болезни, субъективное благополучие. Соотношение понятий «здоровье» и «благополучие». Научные и обыденные представления о здоровье. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, психологии, философии. Индивидуальное и общественное здоровье. Социальные, психологические и биологические показатели общественного здоровья.

Тема 1.2. Предмет, история развития и направления психологии здоровья

Научные, социальные и демографические предпосылки возникновения психологии здоровья. Развитие представлений о здоровье и способах профилактики заболеваний в истории. Демографическая модернизация. Особенности демографической ситуации в Республике Беларусь и на постсоветском пространстве. Социально-медицинские мероприятия, способствующие демографической модернизации. Основные факторы сохранения здоровья на современном этапе.

Кризис медицинского просвещения середины XX в. как условие повышения интереса к психологическим детерминантам здорового и рискованного поведения. Развитие эпидемиологии. Результаты Фрэммингэмского исследования: поведение, связанное с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследование в графстве Аламеда: взаимосвязь образа жизни и продолжительности жизни. Роль концепции факторов риска в возникновении психологии здоровья. Начальный период развития психологии здоровья на постсоветском пространстве и за рубежом.

Предмет и задачи психологии здоровья. Различные подходы к определению психологических факторов здоровья. Уровни теоретического объяснения в психологии здоровья: общепсихологические, внутридисциплинарные и частные концепции. Развитие концептуальных основ психологии здоровья. Психосоматический подход к объяснению здоровья и болезни. Стресс как основной опосредующий фактор в современных психосоматических моделях. Биопсихосоциальная модель (Дж. Эйнджел) и особенности ее использования в психологии здоровья. Методы исследования в психологии здоровья. Основные теоретические и практические проблемы психологии здоровья на современном этапе.

Основания для классификации направлений психологии здоровья. Критическая и биомедицинская ориентация психологии здоровья. Ориентация на исследования индивидуального или общественного здоровья. Предмет исследования общественного здоровья в рамках биомедицинской ориентации: закономерности безопасного и рискованного поведения и социальные представления о здоровье, психологическая оценка эффективности профилактических программ. Критический подход в психологии общественного здоровья: выявление психологических факторов, опосредующих влияние социально-политических условий на общественное здоровье. Предмет исследования индивидуального здоровья в биомедицинской ориентации: индивидуально-психологические факторы безопасного и рискованного поведения, методы психофизиологической саморегуляции, индивидуальные когнитивные репрезентации здоровья и болезни. Предмет исследования индивидуального здоровья в рамках критического подхода: личностный смысл здоровья и болезни, телесность человека.

Тема 1.3. Социальные факторы здоровья

История исследований социально-экономических факторов здоровья в рамках социальной гигиены и социологии здоровья. Социально-экономический статус и здоровье. Социальное неравенство как фактор развития заболеваний. Понятие социального градиента здоровья. Теоретические объяснения социального градиента. Социальные различия в образе жизни и в отношении к здоровью. Культурно-исторический подход в психологии здоровья. Социализация телесности в онтогенезе. Современные социальные тенденции, определяющие отношение к здоровью. Понятие хэлсизма. Забота о здоровье как социокультурный феномен.

Тема 1.4. Межличностные отношения и здоровье человека

Качество межличностных отношений как фактор здоровья человека: психодинамический подход (роль ранних отношений с матерью в развитии психосоматического заболевания; модель утраты объекта (Дж. Эйнджел)), межличностные отношения как модератор стресса. Факторы, опосредующие взаимосвязь социальной поддержки и здоровья человека. Влияние микросоциальной среды на здоровое и рискованное поведение индивида.

Тема 1.5. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение

Поведенческие факторы риска в возникновении хронических заболеваний. Соотношение понятий «образ жизни», «стиль жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни и проблема их согласованности. История эмпирических исследований здорового образа жизни.

Понятия здорового и безопасного поведения. История эмпирических исследований безопасного поведения. Теория ожидаемой ценности как основа моделей безопасного и рискованного поведения. Основные факторы безопасного поведения: воспринимаемый риск, воспринимаемая стоимость

поведения, воспринимаемый контроль. Статические и динамические (процессуальные) модели безопасного поведения.

Модель убеждений (М. Бекер, И. Розеншток). Теория мотивации самосохранения (Дж. Мэддокс). Теория целенаправленного поведения (А. Эйзен, М. Фишбейн). Интегративная превентивная модель в сфере персонального и общественного здоровья (Л. Кэльс, Л. Монтада). Транстеоретическая модель поведенческих изменений (Дж. Прохазка).

Понятие рискованного поведения. Психологические факторы рискованного поведения. Рискованное поведение у представителей различных возрастных и социальных групп. Психологические факторы рискованного поведения.

Тема 1.6. Индивидуальные и социальные представления о здоровье

Понятия грамотности в области здоровья и санитарной культуры. Показатели санитарной культуры. Показатели грамотности в области здоровья. Внутренняя картина здоровья. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации. Источники социальных репрезентаций здоровья. Процесс популяризации научного знания и его роль в формировании социальных репрезентаций здоровья. Содержание социальных репрезентаций здоровья. Историческая динамика социальных репрезентаций здоровья.

Тема 1.7. Личность и здоровье человека

Личностные факторы здоровья человека: жизнестойкость, психологическая устойчивость, чувство связности, стиль каузальной атрибуции (оптимизм и пессимизм, локус контроля), стратегии преодоления стресса, защитные механизмы, личностные черты, мотивационная сфера, представления о мире, межличностные взаимоотношения. Концепция личностных профилей (Ф. Данбар). Концепция поведенческих типов А и В (Г. Фридман, Р. Розенман). Поведенческий тип С (Т. Моррис, С. Грир). Поведенческий тип D (Дж. Денолле). Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки» (Л. Голдберг). Возможные механизмы связи личностных факторов и здоровья человека.

2. ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 2.1. Практические методы психологии здоровья

Основные задачи психологической практики в сфере здоровья: повышение уровня субъективного благополучия, изменение отношения к здоровью на уровне индивида и общества, стимуляция безопасного поведения, повышение эффективности работы системы здравоохранения. Классификация практических методов психологии здоровья по механизмам их воздействия: когнитивно-бихевиоральные, эмоциогенные, соревновательно-вознаграждающие методы. Классификация методов психологии здоровья по целям их применения: методы поведенческих изменений, методы усиления самоконтроля, методы стимуляции коллективных изменений. Экологический и образовательный подходы к

профилактике заболеваний. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Крестер). Проблема соотношения психологической теории и практики в сфере здоровья. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.

Тема 2.2. Питание и здоровье человека

Понятие о рациональном (здоровом) питании. Эволюционный подход к питанию человека. Психофизиологические модели пищевого поведения. Роль научения в формировании пищевого поведения. Когнитивные факторы пищевого поведения. Социально-психологические факторы пищевого поведения. Методы оценки оптимального веса. Индекс массы тела. Психологические факторы развития ожирения. Диетическое поведение и его последствия для здоровья. Диета как социальная практика. Психологические концепции диетического поведения.

Тема 2.3. Физическая активность и здоровье

Понятие о физической активности. Взаимосвязь физической активности и здоровья человека. Психологические факторы, определяющие уровень физической активности. Самоэффективность, социальные нормы и социальная поддержка как факторы физической активности. Динамические психологические модели физической активности.

Тема 2.4. Профессиональная деятельность и здоровье человека.

Психологические факторы, влияющие на здоровье сотрудников в организациях. Безопасное поведение на производстве. Когнитивные, мотивационные и характерологические факторы производственного травматизма. Психологические концепции производственного стресса. Практические интервенции в организациях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Форма контроля знаний
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Управляемая самостоятельная работа	Иное	
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ					
1.1.	Основные подходы к определению и исследованию здоровья	4	2			опрос
1.2.	Предмет, история развития и направления психологии здоровья	4				опрос
1.3.	Социальные факторы здоровья	2	2			опрос
1.4.	Межличностные отношения и здоровье человека	2	2			опрос
1.5.	Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение	6	2			эссе
1.6..	Индивидуальные и социальные представления о здоровье	4	2			опрос
1.7.	Личность и здоровье	2	2			опрос
2.	ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ					
2.1.	Практические методы психологии здоровья	2	4	4		проект
2.2.	Питание и здоровье человека	4	2			опрос
2.3.	Физическая активность и здоровье	4	2			опрос
2.4.	Профессиональная деятельность и здоровье	4	2			опрос
	Итого	38	22	4		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Основные подходы к определению и исследованию здоровья

1. Чем вызваны сложности в формулировке обобщенного определения здоровья?
2. Дайте определение различным видам здоровья.
3. Опишите критерии здоровья.
4. Какие показатели общественного здоровья являются предметом психологического исследования?

Литература:

- Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест: БрГУ, 2009. – 205 с.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
- Розин, В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12–31.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.
- Юдин, Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. - № 1. – С. 54-68.

Занятие 2. Социальные факторы здоровья

1. Дайте определение понятию социального градиента, приведите примеры соответствующих исследований.
2. Дайте характеристику концепциям, объясняющим социальный градиент.
3. Опишите основные гендерные проблемы общественного здоровья.

Литература:

- Гурвич, И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. – 1023 с.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.
- Фролова, Ю.Г. Психология и общественное здоровье: социально-психологические аспекты профилактики заболеваний / Ю. Г. Фролова. – Минск: БГУ, 2010. – 195 с.

Занятие 3. Межличностные отношения и здоровье человека

1. Опишите нарушения межличностных отношений как фактор развития психосоматических заболеваний.
2. Дайте определение понятию социальной поддержки.
3. Определите возможные пути влияния социальной поддержки на здоровье человека.
4. Опишите характер влияния микросоциального окружения на здоровое и рискованное поведение индивида.

Литература:

- Осин, Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22-40.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

Занятие 4. Здоровый образ жизни, безопасное и рискованное поведение

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
2. Определите понятия здорового и безопасного поведения.
3. Дайте характеристику статическим моделям безопасного поведения.
4. Дайте характеристику процессуальным моделям безопасного поведения.
5. Определите рискованное поведение и опишите его основные факторы.

Литература:

- Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
- Прохоров, А. В. Транстеоретическая модель изменения поведения и её применени / А. В. Прохоров, У. Ф. Величер, Дж. О. Прочаска // Вопросы психологии. – 1994. – №2. – С. 113-122.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. – 607 с.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

Занятие 5. Индивидуальные и социальные представления о здоровье

1. Опишите основные компоненты санитарной культуры.
2. Определите понятие грамотности в области здоровья.
3. Выделите основные задачи просвещения в сфере здоровья на современном этапе.
4. Определите понятие «внутренняя картина здоровья».
5. Дайте характеристику социальным репрезентациям здоровья.
6. Определите социальные, экономические и культурные факторы, влияющие на формирование представлений о здоровье.

Литература:

- Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с
- Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 352 с.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. – 607 с.
- Психосоматика: телесность и культура: Учебное пособие для вузов / Под ред. В. В. Николаевой. – М.: «Академический проект», 2009. – 311 с.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

Занятие 6. Личность и здоровье человека

1. Дайте характеристику понятиям жизнестойкости и психологической устойчивости.
2. Как связаны стиль каузальной атрибуции и здоровье?
3. Как влияют на здоровье стратегии преодоления стресса и защитные механизмы?
4. Опишите роль социальной поддержки в обеспечении здоровья индивида.
5. Дайте характеристику взаимосвязи поведенческих типов и здоровья.
6. Опишите возможности применения концепции личностных черт в сфере психологии здоровья.

Литература:

- Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест: БрГУ, 2009. – 205 с.
- Осин, Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22-40.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

Занятия 7-11. Актуальные проблемы прикладной психологии здоровья

1. Опишите психологические факторы, влияющие на частоту профилактических обследований.
2. Выделите психологические факторы репродуктивного поведения.
3. Каковы основные социально-психологические детерминанты физической активности?
4. Опишите психологические концепции ожирения и диетического поведения.
5. В чем причина стрессов на работе? Каким образом можно уменьшить их негативное влияние?

Литература:

- Котик, М. А. Психология и безопасность. Изд. 3-е, испр. и доп. / М. А. Котик. – Таллинн: Валгус, 1989. – 448 с.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
- Психосоматика: телесность и культура: Учебное пособие для вузов / Под ред. В. В. Николаевой. – М.: «Академический проект», 2009. – 311 с.
- Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.
- Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 3-е изд., испр. – М.: Флинта; Наука, 2005. – 416 с.
3. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 352 с.
4. Гурвич, И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. – 1023 с.
5. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
6. Котик, М. А. Психология и безопасность. Изд. 3-е, испр. и доп. / М. А. Котик. – Таллинн: Валгус, 1989. – 448 с.
7. Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. – Брест: БрГУ, 2009. – 205 с.
8. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
9. Психосоматика: телесность и культура: Учебное пособие для вузов / Под ред. В. В. Николаевой. – М.: «Академический проект», 2009. – 311 с.
10. Секач, М. Ф. Психология здоровья. 2-е изд. / М. Ф. Секач. – М.: Гаудеамус, 2005. – 189 с.
11. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.

Дополнительная литература

1. Александер, Ф. Психосоматическая медицина: принципы и применение / Ф. Александер. – М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2004. – 333 с.
2. Вишневский, А. Г. Демографическая революция / А. Г. Вишневский // Избранные демографические труды. Т. 1. Демографическая теория и демографическая история. М.: Наука, 2005. – С. 3–214.
3. Демографическая модернизация России, 1900–2000 / под ред. А. Г. Вишневского. М.: Новое издательство, 2006. – 608 с.
4. Ключенович, В. И. Социальная индустрия здоровья / В. И. Ключенович, В. Г. Цыганков. – Минск: Тонпик, 2006. – 198 с.
5. Козелецкий, Ю. Психологическая теория решений / Ю. Козелецкий. – М.: Прогресс, 1979. – 504 с.
6. Колбанов, В. В. Валеология: Основные понятия, термины, определения / В. В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 229 с.
7. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковский. – Минск: Технопринт, 2003. – 275 с.
8. Медков, В. М. Введение в демографию / В. М. Медков. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2006. – 432 с.
9. Мельник, Ю. И. Психология здоровья / Ю. И. Мельник // Журнал прикладной психологии. – 2000. – № 3. – С. 11–14.
10. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. – М.: Издат. центр «Академия», 2007. – 256 с.
11. Осин, Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22–40.
12. Прохоров, А. В. Транстеоретическая модель изменения поведения и её применение / А. В. Прохоров, У. Ф. Величер, Дж. О. Прочаска // Вопросы психологии. – 1994. – №2. – С. 113–122.
13. Розин, В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12–31.
14. Созонтов, А. Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 92–101.
15. Тищенко, П. Д. Био-власть в эпоху биотехнологий / П. Д. Тищенко. – М.: ИФ РАН, 2001. – 175 с.
16. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
17. Тхостов, А. Ш. Субъективный телесный опыт и ипохондрия: культурно-исторический аспект / А. Ш. Тхостов, Е. М. Райзман // Психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 102–107.
18. Фуко, М. Рождение клиники / М. Фуко. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.
19. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. / Х. Хекхаузен – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1 – 407 с., Т. 2 – 392 с.

20. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.
21. Шилова, Л. С. Трансформация самосохранительного поведения / Л. С. Шилова // Социс. – 1999. – № 5. – С. 84–92.
22. Юдин, Б. Г. Здоровье человека как предмет междисциплинарного знания / Б. Г. Юдин, Г. Б. Степанова // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004. - № 1. – С. 3-10, № 2, С. 3-10.
23. Юдин, Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. - № 1. – С. 54-68.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (4 часа)

Раздел 2. Прикладная психология здоровья – эссе по выбору студента на две из перечисленных ниже тем:

1. Психологические факторы репродуктивного здоровья
2. Психологические факторы физической активности
3. Психологические факторы диетического поведения
4. Психология здоровья в организациях

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы к зачету

1. Различные подходы к определению здоровья.
2. Понятие общественного здоровья. Показатели общественного здоровья.
3. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук.
4. Понятие демографической модернизации.
5. Предпосылки развития психологии здоровья.
6. Начальный период развития психологии здоровья на постсоветском пространстве и за рубежом.
7. Предмет и задачи психологии здоровья.
8. Критическая и биомедицинская ориентация в психологии здоровья.
9. Социально-экономические факторы здоровья человека.
10. Понятия биовласти и биополитики.
11. Понятия образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни.
12. Здоровое и безопасное поведение.
13. Модель ожидаемой ценности как концептуальная основа психологических исследований безопасного поведения.
14. Модель убеждений и теория мотивации самосохранения.
15. Теория целенаправленного поведения.
16. Интегративная превентивная модель в сфере личного и общественного здоровья.
17. Транстеоретическая модель поведенческих изменений и мультистадиальная модель поведенческих изменений.
18. Понятия риска и рискованного поведения.
19. Психологические концепции рискованного поведения.
20. Грамотность в области здоровья: методы оценки и повышения.
21. Основные закономерности формирования и распространения представлений о здоровье в социуме: теория социальных репрезентаций, концепция медиации.
22. Содержание и историческая динамика социальных представлений о здоровье.
23. Забота о теле как социокультурный феномен. Понятие хэлсизма.
24. Основные личностные факторы здоровья человека.
25. Концепции поведенческих (личностных) типов в психологии здоровья.
26. Социальная поддержка и здоровье человека.
27. Личностные черты и здоровье человека: концепция «Большой пятерки».
28. Основные задачи психологической практики в сфере здоровья.
29. Теоретические основы психологической практики в сфере здоровья.
30. Практические методы психологии здоровья.
31. Экологический и образовательный подходы к профилактике заболеваний.
32. Комплексная модель построения профилактической программы (Л. Грин, М. Кретер).
33. Принципы психологической оценки эффективности профилактических программ.

34. Понятие сопротивления в психологии здоровья. Факторы сопротивления профилактическим воздействиям.
35. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека.
36. Психологические факторы начала употребления психоактивных веществ.
37. Основные подходы к профилактике употребления психоактивных веществ.
38. Психологические факторы развития ожирения.
39. Психологические концепции диетического поведения.
40. Психологические факторы вовлечения в физическую активность.
41. Стратегии стимуляции физической активности на индивидуальном и популяционном уровне.
42. Психологические факты производственного травматизма.
43. Стресс в трудовой деятельности и его влияние на здоровье человека.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)*

* При наличии предложений об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

на _____ / _____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной коммуникации (протокол № ____ от _____ 20__ г.)

Заведующий кафедрой

д. п. н., профессор _____ И.А. Фурманов
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета философии и социальных наук

д. с. н., профессор _____ А.В. Рубанов
(подпись)