

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.05.2024 16:44:58
Уникальный программный ключ:
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры общей и
клинической психологии
протокол № 31 от «05» июня 2018 г.
заведующий кафедрой общей и
клинической психологии
профессор Васил Василенко Т.Д.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Центрального научного
совета ФГБОУ ВО КГМУ
Минздрава России
протокол №7 от «13» июня 2018 г.
председатель Центрального научного
совета проректор по научной работе
и инновационному развитию
доцент Ткаченко Ткаченко П.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Психология здоровья

Направление подготовки	37.06.01 Психологические науки
Направленность	Медицинская психология
Форма обучения	очная (заочная)
Год обучения (курс)	2 (3)
Трудоемкость (з.е.)	2
Форма промежуточной аттестации	зачет

Разработчики рабочей программы:

заведующий кафедрой д.псих.н., профессор Василенко Т.Д., к.псих.н., доцент Блюм А.И.

Рабочая программа дисциплины психология здоровья разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.06.01 Психологические науки и паспортом научной специальности специальности 19.00.04 Медицинская психология.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель: овладение знаниями и основами теоретических концепций в рамках психологии здоровья.

Задачи:

1. Усвоение основных теорий психологии здоровья.
2. Клинико-психологический анализ по вопросам концептуализации методологии психологии здоровья.
3. Знание клинико-психологических, социально-психологических и этико-деонтологических аспектов взаимодействия в соответствии с концепциями психологии здоровья и видами оказания помощи.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина психология здоровья относится к вариативной части программы аспирантуры, дисциплина по выбору.

Содержание дисциплины определяется планируемыми результатами обучения и направлено на подготовку аспиранта:

*к профессиональной деятельности в области образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению, а также в общественных и хозяйственных организациях, административных органах, научно-исследовательских и консалтинговых организациях, предоставляющих психологические услуги физическим лицам и организациям.

*к работе со следующими объектами профессиональной деятельности: психические процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности, межличностных и социальных взаимодействиях.

*осуществлению следующих видов профессиональной деятельности: научно-исследовательская деятельность в области психологических наук.

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция		Логическая связь с дисциплинами учебного плана
код	формулировка	
УК-1	Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	История и философия науки Медицинская психология Методология научных исследований, в том числе в медицинской психологии Теория и методика преподавания в высшей школе. Методика преподавания дисциплин в области медицинской психологии Психологические основы высшего психологического образования Доказательная медицина. Этические основы научных исследований в медицинской психологии Нейропсихология
ПК-1	Способность и готовность использовать знания в области медицинской психологии на высоком теоретическом уровне	Медицинская психология Нейропсихология
ПК-2	Способность и готовность использовать знания в области медицинской психологии на высоком практическом уровне	Медицинская психология Нейропсихология

Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
УК-1	Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	<ul style="list-style-type: none"> - методы генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях 	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать процессы, происходящие в современной науке - выделять и систематизировать основные идеи в научных работах - критически анализировать и оценивать информацию, вне зависимости от источника - анализировать альтернативные варианты решения исследовательских и практических задач - оценивать потенциальные выигрыши / проигрыши реализации альтернативных вариантов решения исследовательских и практических задач 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации - навыками выбора методов и средств решения исследовательских и практических задач - навыками критического анализа и оценки современных научных достижений, результатов деятельности по решению исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях
ПК-1	Способность и готовность использовать знания в области медицинской психологии на высоком теоретическом уровне	<ul style="list-style-type: none"> - современное состояние и актуальные проблемы и тенденции развития медицинской психологии -глубокие специализированные знания, на основе которых осуществляется критический анализ, оценка и синтез инновационных идей 	<ul style="list-style-type: none"> - изучать, анализировать и интерпретировать медико-психологическую и профессиональную информацию, отечественный и зарубежный опыт по вопросам медицинской психологии - использовать системный подход к анализу информации по вопросам медицинской психологии с целью совершенствования соответствующей области профессиональной деятельности - анализировать инновационные идеи в современной медицинской психологии 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками интеграции медико-психологических знаний в анализе общенаучных, мировоззренческих проблем на высоком теоретическом уровне - навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации по проблемам медицинской психологии, представленной в современных базах данных, отечественных и зарубежных периодических изданиях - навыками критического научного анализа и оценки процессов и проблем, современных научных достижений в области медицинской психологии
ПК-2	Способность и готовность использовать знания в области медицинской психологии на высоком практическом уровне	<ul style="list-style-type: none"> - современное состояние области профессиональной деятельности медицинского психолога -системное понимание сферы исследований по медицинской психологии 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать медико-психологические исследования на основе анализа общенаучных и мировоззренческих проблем - использовать методы и технологии медико-психологического воздействия в практической деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками применения современных инновационных методов медико-психологического исследования -навыками применения современных инновационных методов медико-психологического воздействия

3. Темы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование темы дисциплины	Содержание темы	Код компетенции
1	2	3
Психология здоровья как наука	История развития зарубежной психологии здоровья. Психология развития отечественной психологии здоровья. Психология здоровья и валеология. Современное состояние науки Психология здоровья. Определение психологии здоровья, взаимосвязь с другими науками. Отрасли психологии здоровья. Теоретико-методологические подходы к изучению понятия здоровье. Проблемы психологии здоровья. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья.	УК-1 ПК-1
Здоровье как системное понятие	Значение здоровья и подходы к его определению, идея системности в толковании понятия здоровья, взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни, критерии психического, физического и социального здоровья. Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Модели здоровья. Понятие психического и психологического здоровья. Концепция психологии здоровья. Понятие внутренней природы человека. Базовые потребности и потребности развития. Характеристики бескорыстной любви. Характеристики здоровой личности	УК-1 ПК-1
Внутренняя картина здоровья и болезни	Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья, внутренней картине болезни, индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья и болезни роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Отражение болезни в психике человека. Проблема "больной – болезнь" и концепция отношений. Стороны ВКБ и их коррекция Синергетическая концепция формирования психосоматических заболеваний. Понятие здоровой личности. Понятие болезни. Понятие осознанности, ответственности, актуальности.	УК-1 ПК-1 ПК-2
Здоровье и образ жизни	Понятие «образ жизни», основы рационального питания, личная гигиена и здоровье, двигательная активность и здоровье, кодекс здоровья. Концепция «психология отношений», отношение к здоровью, факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Типичные деструктивные характеристики личности. Характеристика здорового человека. Психическое и личностное здоровье. Вера, как механизм здоровой личности. Условия нормального развития личности. Модели здоровья и здоровой личности в разных психологических школах.	УК-1 ПК-1 ПК-2
Методы и приемы психотерапии в формировании внутренней картины здоровья	Психодинамическая психотерапия, экзистенциальный анализ и логотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия, семейная психотерапия в формировании здоровья личности Понятие здоровой личности в экзистенциальной психологии. Логотерапия. Работа с тревожными состояниями. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека. Духовный кризис, как форма развития личности. Медицинские и психологические критерии дифференциации духовного кризиса и психического расстройства.	УК-1 ПК-1 ПК-2

4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование темы дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельная) работа, в том числе контроль	Итого часов	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
	всего	из них					
		лекции	индивидуальные занятия				практические занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
очная форма обучения (2 год обучения)							
Психология здоровья как наука	3	-	3	-	10	13	С, СЗ
Здоровье как системное понятие	4	-	4	-	12	16	С, СЗ
Внутренняя картина здоровья и болезни	4	-	4	-	12	16	С, СЗ
Здоровье и образ жизни	3	-	3	-	8	11	С, СЗ
Методы и приемы психотерапии в формировании ВКЗ	2	-	2	-	12	14	С, СЗ
Зачет	2	-	2	-	-	2	Пр., С
Итого	18	-	18	-	54	72	
заочная форма обучения (3 год обучения)							
Психология здоровья как наука	0,5	-	0,5	-	12	12,5	С, СЗ
Здоровье как системное понятие	0,5	-	0,5	-	15	15,5	С, СЗ
Внутренняя картина здоровья и болезни	1	-	1	-	15	16	С, СЗ
Здоровье и образ жизни	1	-	1	-	10	11	С, СЗ
Методы и приемы психотерапии в формировании ВКЗ	1	-	1	-	14	15	С, СЗ
Зачет	2	-	2	-	-	2	Пр., С
Итого	6	-	6	-	66	72	

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

С	оценка по результатам собеседования (устный опрос)	СЗ	оценка решения ситуационных задач
Пр.	оценка освоения практических навыков (умений, владений)		

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс] / М. И. Воловикова, Т. В. Галкина, А. А. Гостев [и др.] ; под ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Институт психологии РАН, 2014. — 320 с. — 978-5-9270-0294-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51946.html>

Дополнительная литература

1. Дьяконов, И. Ф. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] / И. Ф. Дьяконов, Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : СпецЛит, 2010. — 300 с. — 978-5-299-00447-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45726.html>
2. Козлов, В. В. Психология кризиса [Электронный ресурс] / В. В. Козлов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 386 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18954.html>
3. Практикум по общей и медицинской психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Марилов, М. С. Артемьева, А. Е. Брюхин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 232 с. — 978-5-209-03530-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11575.html>
4. Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы [Электронный ресурс] / Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, В. А. Бодров [и др.] ; под ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Пер Сэ, 2007. — 624 с. — 978-5-9270-0110-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7431.html>
5. Старшенбаум, Г. В. Клиническая психология [Электронный ресурс] : учебно-практическое руководство / Г. В. Старшенбаум. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 305 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31706.html>
6. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика / Н.В. Тарабрина. - Электрон. текстовые данные. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604.html>
7. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

Периодические издания (журналы)

1. Вопросы психологии

2. Психологический журнал

Интернет-ресурсы и профессиональные базы данных

<http://нэб.рф>

<http://imaton.spb.ru>

<http://www.iprbookshop.ru/>

<http://psyjournals.ru/>

<http://elibrary.ru>

<http://www.sciencedirect.com/science/journals>

<http://psych.hanover.edu>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа			
1	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 4 этаж, каб. №409	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (учебная мебель, доска, шкафы); технические средства обучения и демонстрационное оборудование (компьютер, принтер), учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.			
2	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 4 этаж, каб. №410	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (учебная мебель, доска маркерная, шкаф); технические средства обучения и демонстрационное оборудование (компьютер).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018
3	305041, Российская Федерация, г. Курск, ул. Карла Маркса, д.3, 2 этаж, каб. №214	Аудитории, оборудованные мультимедийными и иными средствами обучения, позволяющими использовать симуляционные технологии: специализированная мебель (учебная мебель, шкаф); технические средства (компьютеры в комплекте (ЖК монитор 17 дюймов, процессор IntelCore i3 2.3 ГГц; ОЗУ 4 Гб, HDD 320 Гб, привод DVD-RW, дискретный видеоадаптер), МФУ HP LaserJet M1212nf MFP); специализированная техника (профессиональный компьютерный полиграф «Диана 04», комплекс объективного психологического анализа и тестирования «Эгоскоп» с комплексом функционального биоуправления «Реакор» (производитель ООО научно-производственно-конструкторская фирма «Медиком МТД»)); интегрирующий модуль системы «Практика» в сетевой версии для 10 компьютеров с методиками изучения психологических процессов, УМК «Психология» МГУ; лицензионные психодиагностические программы; VORTEX 10.	1. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 2. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 3. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018 4. Программный комплект методик «УМК Практика», договор №687 от 19.10.2014 5. Лицензионные психодиагностические программы, договор №562 от 06.10.2014 6. VORTEX 10 для осуществления обработки социологической и маркетинговой информации, договор № 150 от 04.03.2019 7. Комплекс объективного психологического анализа и тестирования «Эгоскоп» с комплексом функционального биоуправления «Реакор», контракт №4ЭА-32-17 от 15.10.2017

7. Оценочные средства

Вопросы для устной части зачёта

1. Научные подходы к изучению здоровья.
2. Психология здоровья как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с клинической психологией, психиатрией, педиатрией, гигиеной и психопрофилактикой.
3. Понятие здоровья. Модели здоровья.
4. Характеристики социокультурных эталонов здоровья
5. Проблемы психологии здоровья. Понятие психического и психологического здоровья
6. Системный подход к трактовке психического здоровья (В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.М. Мясищев, Б.Г. Ананьев).
7. Факторы, формирующие здоровье.
8. Критерии физического здоровья. Самоорганизация организма. Адаптационные и функциональные резервы организма.
9. Критерии психического здоровья. Психологическая устойчивость личности. Вера как основа психологической устойчивости.
10. Критерии социального здоровья. Социальная девиация и девиантное поведение.
11. Деструктивные характеристики личности и их роль в формировании дезадаптации.
12. Характеристика здоровых людей
13. Отношение к здоровью, факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
14. Особенности ВКЗ в зависимости от возраста.
15. Причины и виды искажения ВКЗ.
16. Внутренняя картина здоровья. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья
17. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья
18. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.
19. Внутренняя картина болезни
20. Понятие «образ жизни»
21. Основы рационального питания, личная гигиена и здоровье
22. Гармоничная организация личности и ее адаптивные возможности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.
23. Психическая саморегуляция. Виды.

24. Планирование семьи. Концепция и методы.
25. . Психологические факторы рискованного поведения
26. Свойства личности как фактор здоровья.
27. Методы формирования установки, направленной на здоровый образ жизни.
28. Индивидуально-психологические и социально-психологические факторы риска дезадаптации личности.
29. Критерии адаптации и признаки дезадаптации личности.
30. Особенности формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.
31. Особенности формирования гуманистического взаимодействия с окружающим миром.

Банк профессионально ориентированных ситуационных задач для зачёта

Ситуационная задача № 1

Мужчина А., 27 лет, ведет здоровый образ жизни. При этом: ориентируется на постоянное личностное развитие, доверяет собственным ресурсам, другим людям, жизни в целом. Обладает высоким уровнем саморегуляции и способностью адекватного приспособления к меняющимся условиям среды.

Вопросы:

1. К какому виду здоровья можно отнести мужчину в данной задаче?
2. Опишите три компонента данного вида здоровья по Ф.Р. Филатову.
3. Какие еще можно выделить критерии описанного в задаче вида здоровья?
4. Опишите критерии физического здоровья.
5. Опишите основные признаки физического нездоровья.

Ситуационная задача № 2

Женщина И., 42 года. Восемь лет страдает от алкогольной зависимости. У нее отмечается хроническая фрустрация базовых потребностей: в безопасности, в защищенности, в принадлежности к социальной группе, в привязанности, внимании и любви со стороны окружающих. Поменялось содержание потребностей и мотивов, их структура. Смыслообразующий мотив поведения – потребность в алкоголе, все остальные потребности отходят на задний план.

Вопросы:

1. Укажите вид деструкции личности у женщины И.
2. Перечислите частные деструктивные изменения личности.
3. Перечислите глубокие деструктивные изменения личности.
4. Дайте определение образа жизни по Лисицину.

5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Ситуационная задача №3

К. в повседневной жизни энергичная и подвижная девушка, постоянно занята изучением чего-то нового, имеет множество друзей и знакомых. В коллективе проявляет себя как лидер. На работе она стремится любыми способами достичь успеха, даже если для этого придётся «идти по головам», вследствие чего зачастую у неё возникают проблемы в сфере межличностных отношений. Для неё важно быть всегда и во всём лучше остальных, мечтает достичь высот в карьере. В ситуациях постоянного стресса появляется бессонница, а так же дискомфорт в области сердца. Чтобы успокоиться, предпочитает выкуривать пару сигарет.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «внутренняя картина здоровья».
2. Какие компоненты включает в себя внутренняя картина здоровья?
3. Перечислите элементы «цветка потенциалов» В.А. Ананьева.
4. К какому диспозиционному типу относится К.?
5. Укажите симптомы стресса, свойственные данному типу.

Ситуационная задача №4

Р. является человеком ответственным, трудолюбивым, считает поговорку «семь раз отмерь, один отрежь» своим жизненным девизом. Иногда знакомые считают его занудой. Всегда старается поступать правильно, «по совести». Придерживается консервативных взглядов. Искренне верит, что всегда и во всём торжествует справедливость, когда происходит иначе, очень переживает и сокрушается, говорит, что мир устроен неправильно и вообще испорчен. Заботясь о близких людях, чувствует себя счастливым и защищённым.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «внутренняя картина здоровья».
2. Какие компоненты включает в себя внутренняя картина здоровья?
3. К какому диспозиционному типу относится Р.?
4. Какие диспозиционные типы Вы знаете? Перечислите.
5. Перечислите 3 основные стратегии управления стрессами.

Ситуационная задача №5

Н. работает начальником отдела, что предполагает большую ответственность. Она склонна к конкуренции, стремится к достижению более высоких целей, агрессивна с подчинёнными, хоть и пытается подавить враждебные тенденции. Тороплива и тревожна в связи с быстрым темпом жизни. Постоянно напряжена и ожидает «ударов от жизни». Модель поведения

напоминает мужскую. Считает, что тихая семейная жизнь не для неё. Постоянно берёт дополнительную работу. С трудом представляет себя без работы и предпочитает брать её сверхурочно.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «образ жизни».
2. Перечислите категории, которые включает в себя образ жизни.
3. Дайте определение понятию «поведенческий профиль».
4. К какому поведенческому типу принадлежит Н.?
5. Какие заболевания свойственны людям данного типа?

Ситуационная задача №6

Дмитрий, 18 лет. С детства мечтал быть инженером. Долгое время готовился к сдаче вступительных экзаменов в вуз. Заранее выбрал место будущей учёбы. Был уверен в том, что обязательно поступит. На момент сдачи экзамена Дмитрий сильно волновался, что помешало ему быть сосредоточенным. В итоге, растерявшись, не смог набрать нужное количество баллов для поступления. Эта новость сильно расстроила Д. и он обеспокоен и не знает как дальше жить.

Вопросы:

1. Какую проблему психологии здоровья можно выделить в данной ситуации?
2. Охарактеризуйте выявленную проблему психологии здоровья.
3. Какие проблемы психологии здоровья Вы знаете?
4. Раскройте понятие «вестернизация».
5. Дайте определение понятию «психология здоровья».

Ситуационная задача №7

Владимир, 57 лет. Проживает с семьёй младшего сына. В. работает в школе учителем физкультуры. Считает, что здоровый образ жизни включает в себя физическое развитие, здоровое питание и полноценный отдых. Владимир хочет воспитать свою внучку такой же, как он сам. Он полагает, что является абсолютно здоровым человеком. В. не нравится, что родители его внучки поощряют посещения школьного психолога, различных кружков, изучение современной литературы. Владимир считает, что все это лишнее и отвлекает от настоящего здорового образа жизни.

Вопросы:

1. Какие качества здорового человека, в данной ситуации, родители хотят развить у дочери?
2. Согласны ли Вы с убеждениями Владимира? Обоснуйте свой ответ.
3. Перечислите характеристики здорового человека (по А. Маслоу).

4. Дайте оценку ВКЗ ребенка в условиях воспитания данной семьи.
5. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».

Ситуационная задача №8

Василий, 29 лет. Женат. Врач-терапевт. Пришел работать в областную больницу и столкнулся с жесткими принципами начальства. Неуважение в сторону В. не выбило его из равновесия. Он также целеустремленно и настойчиво проявлял себя в своей деятельности. По характеру Василий дисциплинированный, решительный и настойчивый, всегда доводит дело до конца.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «психологическая устойчивость личности».
2. Какие компоненты психологической устойчивости Вы знаете?
3. Перечислите факторы, формирующие здоровье.
4. Охарактеризуйте понятие «верование».
5. Назовите главный критерий психического здоровья.

Ситуационная задача №9

Василий, 29 лет. Женат. Врач-терапевт. Пришел работать в областную больницу и столкнулся с жесткими принципами начальства. Неуважение в сторону В. не выбило его из равновесия. Он также целеустремленно и настойчиво проявлял себя в своей деятельности. По характеру Василий дисциплинированный, решительный и настойчивый, всегда доводит дело до конца.

Вопросы:

1. Перечислите характеристики здорового человека (по А. Маслоу).
2. Дайте оценку ВКЗ Василия.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. К какому поведенческому типу принадлежит Василий?
5. Какие заболевания свойственны людям данного типа?

Ситуационная задача №10

М., 29 лет, пришла к психологу на консультацию. Жалобы на бессонницу, страхи. При беседе с психологом, говорит, что часто переживает за сына. Сыну 8 лет, ходит в школу. Утром, сына провожают и днем встречают со школы. Сын хочет записаться на плавание, но М., не хочет его записывать на плавание: «Волнуюсь за него» При беседе выяснилось, что в 24 года, М., чуть не утонула, теперь ее сопровождает страх воды, и страх за сына, что с ним может произойти тоже самое.

Вопросы:

1. Перечислите характеристики здорового человека (по А. Маслоу).

2. Дайте оценку ВКЗ М.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите 3 основные стратегии управления стрессами.
5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Ситуационная задача №11

Больной П., 42 года, обратился в поликлинику с жалобами на ощущение нехватки воздуха, страх смерти от удушья. Чувствовал себя практически здоровым до недавнего времени, пока однажды ночью не случился приступ: глубоко вдохнуть не мог, возникло ощущение «кома» за грудиной, препятствия в трахее. Удушье сопровождалось сердцебиением, дрожью в теле и сильным страхом. Не мог уснуть. Вышел на балкон, дышал свежим воздухом, пока не успокоился. После этого приступы стали беспокоить все чаще, особенно под утро (в 4-5 часов утра), просыпался в панике, выходил на балкон или улицу, гулял на воздухе, пока не нормализовалось дыхание. По совету жены пытался принимать настой валерианы, новопассит, но это не помогало. Прекратил сексуальные контакты с женой, из боязни, что это спровоцирует новый приступ. Жалуется на потерю веса. Уверен, что у него тяжелая болезнь легких (возможно, бронхиальная астма), боится, что однажды ночью умрет от приступа. При прицельном расспросе выяснилось, что первый приступ возник после конфликта с начальством на работе, где был поставлен вопрос об его увольнении, как несоответствующего занимаемой должности. Когда ухудшилось соматическое состояние, сам уволился с работы по собственному желанию и не знал, что ему дальше делать. Настроение снижено, тревожен, не уверен в себе и своих силах. Пессимистичен в отношении будущего, считает себя не способным продолжать работу, так как кроме деятельности в министерстве больше ничего не умеет.

Вопросы:

1. Укажите основной стрессор у данного пациента.
2. Дайте оценку ВКЗ П.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите 3 основные стратегии управления стрессами.
5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Ситуационная задача №12

На прием к психологу пришла клиентка А. 28 лет, молодой специалист - менеджер по персоналу в компании Н. Работает уже долгое время. Она жаловалась на длительное плохое настроение, на усталость, которая ни как не проходит, на невозможность сосредоточиться на чем-то. Стало совершать слишком часто ошибки в работе; ухудшается память, «мысли часто улетучиваются». Довольно часто стали появляться боли в спине, головные боли. Работа не доставляет прежней радости, невозможность вовремя закончить работу. В последнее время стала замечать, что много курит, употребляет алкоголя больше, чем обычно, постоянное ощущение недоедания. Пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям.

Вопросы:

1. Укажите основной стрессор у данной пациентки.
2. Дайте оценку ВКЗ П.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите 3 основные стратегии управления стрессами.
5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Ситуационная задача №13

На прием к психологу пришла клиентка М. 30 лет. Она жаловалась на длительное плохое настроение, на усталость, которая ни как не проходит, на то, что гораздо чаще ей приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в её обязанности; ей постоянно не хватает времени – она не успеваете ничего делать. Она говорит о том, что её что-то или кто-то подгоняет, она постоянно куда-то спешит. Ей начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения. Она говорит о том, что ей постоянно хочется спать - никак не можете выспаться. Она видит слишком много снов, особенно когда очень устала за день. В последнее время стала замечать, что много курит, употребляет алкоголя больше, чем обычно, и самое главное, почти ничего не нравится. Дома, в семье постоянные конфликты, возникающие из – за каких-то мелочей. Что она одинока и ей не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания, не чувствует уважения к себе – ни дома, ни на работе и т.д.

Вопросы:

1. Укажите основной стрессор у данной пациентки.
2. Дайте оценку ВКЗ П.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите 3 основные стратегии управления стрессами.
5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Ситуационная задача №14

У Д., студента педагогического университета, осталось две недели до сдачи дипломной работы. Диплом он пишет ночью, т.к. днем подрабатывает на стройке, чтобы помочь маме. В последнее время у Д. появилась апатия, проблемы со сном, желание бросить университет и работу, телесные симптомы (головные боли, проблемы с ЖКТ).

Вопросы:

1. Укажите основной стрессор у данной пациентки.
2. Дайте оценку ВКЗ.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите 3 основные стратегии управления стрессами.
5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

Ситуационная задача №15

Мужчина (47 лет). Занимается крупным бизнесом около 20, имеет известную фирму и значительный капитал. Женат, имеет 2 детей, один ребёнок серьёзно болен (аутизм с ДЦП). Обратился к психологу по поводу плохого сна, общего недомогания и кошмаров.

1. Перечислите характеристики здорового человека (по А. Маслоу).
2. Дайте оценку ВКЗ.
3. К какому поведенческому типу принадлежит клиент?
4. Какие заболевания свойственны людям данного типа?
5. Укажите возможные пути формирования здорового образа жизни, продуктивного преодоления жизненных трудностей.