

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 29.08.2022 12:52:17
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Педагогики и психологии
Кафедра Психолого-педагогического образования

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.В.ДВ.01.01 Психосоматика и психология здоровья***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

37.04.01
код

Психология
наименование направления

Программа

Клиническая психология

Форма обучения

Очно-заочная

Для поступивших на обучение в
2022 г.

Разработчик (составитель)
кандидат педагогических наук, доцент
Анохина С. А.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	9
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	10
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	10

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ПК-3. Способен консультировать население по проблемам психологического здоровья, разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>ПК-3.1. Знает особенности организации и проведения консультации населения по проблемам психологического здоровья, программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>Обучающийся должен: знать особенности организации и проведения консультации населения по проблемам психологического здоровья, программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>
	<p>ПК-3.2. Умеет организовывать и проводить консультации населения по проблемам психологического здоровья, разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>Обучающийся должен: уметь организовывать и проводить консультации населения по проблемам психологического здоровья, разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>
	<p>ПК-3.3. Владеет навыками организации и проведения консультации населения по проблемам психологического здоровья, разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>Обучающийся должен: владеть навыками организации и проведения консультации населения по проблемам психологического здоровья, разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами базовых понятий психосоматики, психологии здоровья, методов диагностики состояния целостного здоровья участников образовательного процесса в единстве всех компонентов (физического, психического, психологического, социального, духовно-нравственного); формирование представлений об основных принципах психологии здоровья, о специфике использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
2. Рассмотрение теоретических основ психосоматики и психологии здоровья, основных подходов и концепций, раскрывающих особенности психического и психологического здоровья в различные периоды онтогенеза.
3. Ознакомление студентов с формами и методами профессионально-педагогической деятельности учителя по сохранению и укреплению психического и психологического здоровья обучающихся.

Дисциплина «Психосоматика и психология здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зач. ед., 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	14
практических (семинарских)	28
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	65,8

Формы контроля	Семестры
зачет	3

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Наименование раздела / темы	Виды учебных занятий, включая
---	-----------------------------	-------------------------------

п/п	дисциплины	самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1		14	28	0	65,8
1.1	Введение: методология и методы исследования в психосоматике. Краткая история изучения психосоматических соотношений.	2	2	0	2
1.2	Психосоматика как наука	2	4	0	2
1.3	Теории и модели формирования психосоматических расстройств.	2	4	0	16
1.4	Этиология психосоматических расстройств. Патогенез психосоматических заболеваний. Характеристика психосоматических нарушений.	2	4	0	4,8
1.5	Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания	2	4	0	7
1.6	Теоретические основы психологии здоровья.	2	4	0	16
1.7	Возрастные особенности здоровья человека	2	6	0	18
	Итого	14	28	0	65,8

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Введение: методология и методы исследования в психосоматике. Краткая история изучения психосоматических соотношений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение терминам «психосоматика» и «соматопсихика». 2. Принципы психосоматического и соматопсихического исследовательских подходов. 3. Схема связей психосоматики с другими науками. 4. Характеристика современных бытовых и научных взглядов на проблему психосоматики. 5. Характеристика подходов к изучению психосоматической проблемы: соматоцентрический подход, дуалистический, психоцентрический подход.
1.2	Психосоматика как наука	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определения понятиям: «организм», «индивид», «тело». 2. «телесность», «психосоматический феномен нормы». 3. «психосоматическое развитие», «

		<p>психосоматический симптом». 4. Концепции психосоматического единства.</p> <p>5. Характеристика современного холистического подхода в изучении психосоматических отношений.</p> <p>6. Основные задачи психологического исследования в психосоматике.</p>
1.3	Теории и модели формирования психосоматических расстройств.	<p>1. Характеристика психоаналитической концепции возникновения психосоматических расстройств.</p> <p>2. Конверсионная модель и модель психосоматического образования симптомов по З.Фрейду.</p> <p>3. Концепция о вегетативном неврозе Ф.Александера.</p> <p>4. Теория профилей личности Ф.Данбар.</p> <p>5. Значение феноменов десоматизации и ресоматизации (М.Шур) для психосоматогенеза.</p> <p>6. Концепция двухфазного вытеснения А. Митчерлиха.</p> <p>7. Пведенческие подходы в психосоматике: концепция типов поведения (М. Фридман и Р.Розенман), поведенческий тип А и Б. «Алекситимия», основные признаки, происхождение, структура этого феномена.</p>
1.4	Этиология психосоматических расстройств. Патогенез психосоматических заболеваний. Характеристика психосоматических нарушений.	<p>1. Сравнительный анализ патогенности основных этиологических факторов психосоматических расстройств.</p> <p>2. Личностные особенности, повышающие психосоматический риск.</p> <p>3. Социальные факторы, влияние на здоровье.</p> <p>4. Роль детского возраста и семейных отношений в возникновении и развитии психосоматических заболеваний.</p>
1.5	Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания	<p>1. Краткая история профилактической медицины.</p> <p>2. Психология здоровья: определение, цели и задачи.</p> <p>3. Базовые определения здоровья.</p> <p>4. Универсальность положений психологии здоровья.</p>
1.6	Теоретические основы психологии здоровья.	<p>1. Основные психотерапевтических направления.</p> <p>2. Поведенческая (бихевиоральная) психотерапия.</p> <p>3. Когнитивно- поведенческая терапия.</p> <p>4. Гуманистическое направление.</p>
1.7	Возрастные особенности здоровья человека	<p>1. Влияние перинатального периода на здоровье человека.</p> <p>2. Здоровьесбережение в раннем детстве и дошкольном возрасте.</p>

		3. Школьный возраст и здоровье учащихся. 4. Жизненный период молодости и психическое здоровье студентов. 5. Зрелый возраст и профессиональное здоровье.
--	--	--

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Введение: методология и методы исследования в психосоматике. Краткая история изучения психосоматических соотношений.	Определение терминам «психосоматика» и «соматопсихика», Принципы психосоматического и соматопсихического исследовательских подходов. Схема связей психосоматики с другими науками. Характеристика современных бытовых и научных взглядов на проблему психосоматики. Характеристика подходов к изучению психосоматической проблемы: соматоцентрический подход, дуалистический, психоцентрический подход.
1.2	Психосоматика как наука	Определения понятиям: «организм», «индивид», «тело», «телесность», «психосоматический феномен нормы», «психосоматическое развитие», «психосоматический симптом». Концепции психосоматического единства. Характеристика современного холистического подхода в изучении психосоматических отношений. Основные задачи психологического исследования в психосоматике.
1.3	Теории и модели формирования психосоматических расстройств.	Характеристика психоаналитической концепции возникновения психосоматических расстройств. Конверсионная модель и модель психосоматического образования симптомов по З.Фрейдю. Концепция о вегетативном неврозе Ф.Александера. Теория профилей личности Ф.Данбар. Значение феноменов десоматизации и ресоматизации (М.Шур) для психосоматогенеза. Концепция двухфазного вытеснения А. Митчерлиха. Пведенческие подходы в психосоматике: концепция типов поведения (М. Фридман и Р.Розенман), поведенческий тип А и Б. «Алекситимия», основные признаки, происхождение, структура этого феномена.
1.4	Этиология психосоматических расстройств. Патогенез психосоматических заболеваний. Характеристика психосоматических нарушений.	Сравнительный анализ патогенности основных этиологических факторов психосоматических расстройств. Личностные особенности, повышающие психосоматический риск. Социальные факторы, влияние на здоровье. Роль детского возраста и семейных отношений в возникновении и развитии психосоматических заболеваний.
1.5	Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания	Краткая история профилактической медицины. Психология здоровья: определение, цели и задачи. Базовые определения здоровья. Универсальность

		положений психологии здоровья.
1.6	Теоретические основы психологии здоровья.	Основные психотерапевтических направления. Поведенческая (бихевиоральная) психотерапия. Когнитивно- поведенческая терапия. Гуманистическое направление.
1.7	Возрастные особенности здоровья человека	Влияние перинатального периода на здоровье человека. Здоровьесбережение в раннем детстве и дошкольном возрасте. Школьный возраст и здоровье учащихся. Жизненный период молодости и психическое здоровье студентов. Зрелый возраст и профессиональное здоровье.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Значимость самостоятельной работы по дисциплине «Психосоматика и психология здоровья» обусловлена следующими причинами:

- разный исходный уровень готовности студентов к восприятию учебного материала, различные уровни остаточных знаний, темп, стиль, характер индивидуальной самостоятельной деятельности;
- большой объем материала по дисциплине требует самостоятельной работы, а овладение дисциплиной в полной мере является необходимым условием профессионального становления;
- самостоятельная работа позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках интерактивной работы на лекциях и выступлениях на практических занятиях, выявить спектр мнений по изучаемой проблеме.

В первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с целью и задачами дисциплины «Психосоматика и психология здоровья», учебно-тематическим планом, содержанием дисциплины, основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекции, во время которой рекомендуется вести записи: выделять основные понятия, факты, выводы.

При подготовке к занятиям студентам необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложенный в лекции;
- изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;
- изучить и законспектировать материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на вопросы к практическому занятию.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине соответствует п.4.1. РПД.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психосоматика и психология здоровья», может реализовываться:

- непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Самостоятельная работа способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника),

помогает подготовить ответы на вопросы контроля и зачёта.

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

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие : [16+] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов ; Южный федеральный университет, Факультет психологии. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077> (дата обращения: 08.06.2022).

Дополнительная учебная литература:

1. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие : [16+] / М. Г. Иванова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413> (дата обращения: 08.06.2022).

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№	Адрес (URL)	Описание страницы
----------	--------------------	--------------------------

п/п		
1	www.koob.ru	Электронная библиотека по научной и популярной психологии, педагогики и др.
2	http://www.iqlib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт № 13 от 06.05.2009

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС Филиала
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, доска, проектор, экран, учебно-наглядные пособия