

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 02.06.2026 14:29:50

Уникальный программный ключ:

790a1a8df2525774421adc1f50455f0e902b700

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)**

Кафедра базовых дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8



**Рабочая программа дисциплины
Психология здоровья**

Направление подготовки: **37.04.01 Психология**

Направленность (профиль) программы: **Психологическая деятельность и экспертиза**

Квалификация: магистр

Форма обучения: очно-заочная

Балашиха, 2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология

Рабочая программа дисциплины разработана доцентом кафедры базовых дисциплин, к. пс. н. Мукиной А. Н.

Рецензент:
к.ф.н., доцент кафедры базовых дисциплин Хисматуллина Ю. Р.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций
1.1.Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Знать (З): методы критического анализа и оценки современных научных достижений в области психологии здоровья; основные принципы критического анализа факторов, влияющих на здоровье; биопсихосоциальную модель здоровья и болезни.
	Уметь (У): анализировать проблемную ситуацию, связанную со здоровьем, как систему, выявляя её психологические, социальные и биологические составляющие и связи между ними; осуществлять поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации; определять в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей разработке.
	Владеть (В): навыками разработки стратегии достижения поставленной цели (оздоровление, профилактика, психологическая помощь) как последовательности шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности.
	Знать (З): методы критического анализа и оценки современных научных достижений в области психологии здоровья; основные принципы критического анализа факторов, влияющих на здоровье; биопсихосоциальную модель здоровья и болезни.

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» относится к обязательной части направления 37.04.01 Психология, профиль программы «Психологическая деятельность и экспертиза».

Цель — формирование у магистрантов системного представления о психологии здоровья как о научном направлении, изучающем психологические механизмы сохранения, укрепления и восстановления здоровья, а также развитие способности критически анализировать факторы риска и ресурсы здоровья в контексте психологической диагностики и экспертизы.

Задачи дисциплины:

- познакомить с историей становления психологии здоровья, основными научными школами и теориями (биопсихосоциальная модель, теория социального познания, модель убеждений о здоровье, теория планируемого поведения и др.);
- развивать умения осуществлять сравнительный анализ факторов, влияющих на здоровье (поведенческие, психологические, социальные, экологические);
- дать представления о методах психологического изучения здоровья и болезни, включая диагностику и экспертизу;
- развивать мотивацию профессионального саморазвития в области психологии здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

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

3.2 Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	1 курс
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	5
часов	180
Аудиторная (контактная) работа, часов	56
в т.ч. занятия лекционного типа	28
занятия семинарского типа	28
промежуточная аттестация	0,3
Самостоятельная работа обучающихся, часов	114,7
в т.ч. курсовая работа	-
Контроль	9
Вид промежуточной аттестации	зачет

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

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии здоровья	57	18	39	Реферат	УК-1
Раздел 2. Психологические факторы здоровья и болезни. Поведенческие риски	57	18	39	Индивидуальное задание	УК-1 УК-1
Раздел 3. Психологическая диагностика, экспертиза и коррекция в психологии здоровья	57	20	37		
Итого за семестр	171	56	115		
Промежуточная аттестация	9	0,3	0,3	Итоговое тестирование	
ИТОГО по дисциплине	180	56,3	114,7		

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии здоровья
 Психология здоровья как междисциплинарная область знания. История

становления психологии здоровья: от медицины к биопсихосоциальной модели. Соотношение понятий «здоровье», «болезнь», «качество жизни», «благополучие». Модели здоровья: медицинская (патогенетическая) и психологическая (салютогенетическая). Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни (Дж. Энгель). Салютогенетическая концепция А. Антоновского: чувство связности (sense of coherence). Основные направления психологии здоровья: психология здорового образа жизни, психология хронических заболеваний, психология боли, психология здоровья в организациях. Методологические принципы исследования здоровья: системность, детерминизм, развитие, единство субъективного и объективного. Подходы к измерению здоровья: объективные показатели, субъективные шкалы благополучия, качество жизни, связанное со здоровьем (HRQoL). Понятие психологического капитала здоровья (самоэффективность, оптимизм, надежда, жизнестойкость).

Раздел 2. Психологические факторы здоровья и болезни. Поведенческие риски

Психологические факторы риска: стресс (острый и хронический), тип поведенческой активности (тип А и тип Б), тревожность, депрессия, враждебность, алекситимия. Ресурсы здоровья: копинг-стратегии (проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг), социальная поддержка (структурная и функциональная), оптимизм, жизнестойкость (С. Мадди), самоэффективность (А. Бандура). Поведенческие факторы здоровья: физическая активность, питание, сон, курение, употребление алкоголя и других ПАВ, приверженность лечению. Психология здорового образа жизни: мотивация, барьеры, стратегии изменения поведения. Теории изменения здоровья: модель убеждений о здоровье (Rosenstock), теория планируемого поведения (Ajzen), транстеоретическая модель изменения поведения (Prochaska, DiClemente — стадии изменений). Психология хронических заболеваний: психологические реакции на диагноз (стадии принятия болезни по Кюблер-Росс), преодоление болезни, качество жизни, психологические интервенции. Психосоматические расстройства: механизмы, классификация, подходы к терапии.

Раздел 3. Психологическая диагностика, экспертиза и коррекция в психологии здоровья

Методы диагностики в психологии здоровья: опросники (опросник качества жизни SF-36, шкала общего здоровья GHQ, опросник самоэффективности, тест жизнестойкости, опросник копинг-стратегий Лазаруса), проективные методы, диагностика стресса и выгорания. Экспертиза факторов риска здоровья в профессиональной деятельности: профессиональное выгорание (синдром эмоционального выгорания по К. Маслач), психологическая экспертиза условий труда, оценка психологической безопасности. Психологическая экспертиза образа жизни: оценка приверженности здоровому поведению, скрининг поведенческих рисков. Психологические интервенции в психологии здоровья: когнитивно-поведенческая терапия при хронических заболеваниях, программы повышения приверженности лечению, стресс-менеджмент, техники релаксации и самоменеджмента. Профилактика на индивидуальном и популяционном уровнях: первичная, вторичная, третичная профилактика. Психология здоровья в организациях: программы оздоровления сотрудников, управление стрессом, профилактика выгорания. Этические аспекты психологии здоровья: конфиденциальность при работе с медицинской информацией, границы компетентности, работа в междисциплинарных командах.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц
1.	

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : учебник для вузов / Г. С. Никифоров. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 608 с.
2. Белинская, Е. П. Психология здоровья : учебное пособие / Е. П. Белинская, Л. Р. Фахрутдинова. — Москва : Юрайт, 2019. — 260 с.
3. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. — San Francisco : Jossey-Bass, 1987. — 240 p.
4. Cohen, S. The handbook of health psychology / S. Cohen, L. G. Underwood, B. H. Gottlieb. — Oxford : Oxford University Press, 2017. — 768 p.
5. Караваева, Т. А. Психология здоровья: клинико-психологический подход / Т. А. Караваева. — Москва : Инфра-М, 2021. — 320 с.

Дополнительная литература:

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. — Санкт-Петербург : Речь, 2018. — 368 с.
2. Леонова, А. Б. Психология профессионального стресса / А. Б. Леонова. — Москва : Институт психологии РАН, 2019. — 456 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Москва : URSS, 2019. — 96 с.
4. Prochaska, J. O. Changing for Good / J. O. Prochaska, J. C. Norcross, C. C. DiClemente. — New York : Avon Books, 2014. — 320 p.
5. Taylor, S. E. Health Psychology / S. E. Taylor. — New York : McGraw-Hill, 2018. — 496 p.

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Деловое общение	https://www.youtube.com/watch?v=5fTki8ne8NI&list=PL7D808824986EBFD6&index=37
2	Национальная психологическая энциклопедия	http://psychology.net.ru
3	Наука как познавательная деятельность	https://www.youtube.com/watch?v=AXxTIT17-Eg&index=58&list=PL7D808824986EBFD6
4	Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]	http://nlr.ru/lawcenter_rnb
5	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные

системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией
2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/> Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» <https://vk.com/rgunh> (свободно распространяемое)
5. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор № 13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, доска меловая, мультимедийное оборудование, проектор, экран настенный	Учебно-административный корпус. 143907, Московская область, г. Балашиха, шоссе Энтузиастов, д. 50, аудитории 135,129, 1 этаж
Занятия семинарского типа, (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные	Учебно-административный корпус. 143907, Московская область, г.

<p>работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации). Специализированная мебель, доска меловая. Персональный компьютер в сборке с выходом в интернет, интерактивная доска, проектор</p>	<p>Балашиха, шоссе Энтузиастов, д. 50, аудитория 246, 2 этаж</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.</p>	<p>143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал, этаж 1</p>
<p>Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.</p>	<p>143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105, этаж 1</p>

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Психология здоровья

Направление подготовки: **37.04.01 Психология**

Направленность (профиль) программы: **Психологическая деятельность и
экспертиза**

Квалификация: магистр

Форма обучения: очно- заочная

Балашиха, 2025 г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Код и наименование компетенций	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Пороговый (удовлетворительно)	<p>Знает: методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа</p> <p>Умеет: анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя её составляющие и связи между ними; осуществлять поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации; определять в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей разработке.</p> <p>Владеет: навыками разработки стратегии достижения поставленной цели как последовательности шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности.</p>	Реферат Индивидуальное задание Итоговое тестирование
	Продвинутый (хорошо)	<p>Знает твердо: методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа</p> <p>Умеет уверенно: анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя её составляющие и связи между ними; осуществлять поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации; определять в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей разработке.</p> <p>Владеет уверенно: навыками разработки стратегии достижения поставленной цели как последовательности шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности.</p>	Реферат Индивидуальное задание Итоговое тестирование
	Высокий (отлично)	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа</p> <p>Имеет сформировавшееся систематическое умение: анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя её составляющие и связи между ними; осуществлять поиск вариантов решения поставленной проблемной</p>	Реферат Индивидуальное задание Итоговое тестирование

		<p>ситуации на основе доступных источников информации; определять в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей разработке.</p> <p>Показал сформировавшееся систематическое владение: навыками разработки стратегии достижения поставленной цели как последовательности шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности.</p>	
--	--	--	--

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение реферата	не выполнен	Цель и задачи реферата достигнуты частично. Актуальность темы реферата определена неубедительно. В реферате выявлены значительные отклонения от требований методических указаний.	Цель и задачи выполнения реферата достигнуты. Актуальность темы реферата подтверждена. Реферат выполнен с незначительными и отклонениями от требований методических указаний.	Цель написания реферата достигнута, задачи решены. Актуальность темы исследования корректно и полно обоснована. Реферат выполнен согласно требованиям.
Индивидуальное задание	не выполнено или более 50% индивидуального задания решены неправильно	Решено более 50% индивидуального задания, но менее 70%	Решено более 70% индивидуального задания, но есть ошибки	все индивидуальное задание решено без ошибок
Итоговое тестирование	не выполнено или более 50% заданий выполнены неправильно	Выполнено более 50% всех заданий, но менее 70%	Выполнено более 70% заданий, но есть ошибки	все задания выполнены без ошибок

* Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине.

2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет в виде итогового теста, курсовая работа)

Форма промежуточной аттестации	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение итоговых тестов (не менее 15 вопросов на вариант)	Менее 51%	51-79%	80-90%	91% и более

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ РЕФЕРАТА
по дисциплине
«Психология здоровья»

Магистранту предлагается выполнить реферат по одной теме на выбор:

1. История становления психологии здоровья как научной дисциплины.
2. Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни Дж. Энгеля.
3. Салютогенетическая концепция А. Антоновского: чувство связности (SOC).
4. Стресс и здоровье: теории стресса Г. Селье и Р. Лазаруса.
5. Психологические факторы риска хронических заболеваний.
6. Тип поведенческой активности А (коронарный тип) и здоровье.
7. Копинг-стратегии: классификация, диагностика, связь со здоровьем.
8. Социальная поддержка как ресурс здоровья.
9. Жизнестойкость (hardiness) С. Мадди: структура и методы развития.
10. Самоэффективность в психологии здоровья (А. Бандура).
11. Теории изменения поведения в отношении здоровья: транстеоретическая модель.
12. Модель убеждений о здоровье (Health Belief Model).
13. Психология здорового образа жизни: мотивация и барьеры.
14. Психологические реакции на хроническое заболевание (стадии принятия болезни).
15. Психосоматические расстройства: механизмы и подходы к терапии.
16. Профессиональное выгорание: диагностика и профилактика.
17. Качество жизни, связанное со здоровьем: методы измерения.
18. Психологическая экспертиза условий труда как фактора здоровья.
19. Программы укрепления здоровья в организациях.
20. Этические аспекты психологии здоровья.

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Задание 1. Подготовьте 10-15-минутное выступление на тему: «Психологические факторы здоровья в контексте моей магистерской диссертации» (проблема, актуальность, теоретическая база, методы диагностики и коррекции). Подготовьте презентацию.

Задание 2. Подготовьтесь к интерактивному обсуждению по вопросам: «Стресс как фактор риска и ресурс: парадоксы современной психологии здоровья»; «Медицинская vs. салютогенетическая модели: сравнительный анализ»; «Проблема приверженности лечению: психологические барьеры и способы преодоления».

Задание 2. Подготовьтесь к интерактивному обсуждению по вопросам: «Психоаналитический и юнгианский подходы к религии: сравнительный анализ»; «Гуманистическая и экзистенциальная психология о смысле веры»; «Диагностика религиозности: возможности и ограничения».

Задание 3. Составьте тезаурус основных понятий психологии здоровья (не менее 30 терминов: здоровье, болезнь, качество жизни, стресс, копинг, жизнестойкость, самоэффективность, выгорание, приверженность, профилактика и др.) применительно к теме своей диссертации.

Задание 4. Разработайте программу психологической профилактики поведенческих факторов риска (например, курения, гиподинамии, нездорового питания) для определенной группы (студенты, сотрудники офиса, пациенты поликлиники). Укажите: теоретическую основу, методы диагностики, этапы, форматы работы, критерии эффективности.

Задание 5. Выберите конкретную экспертную задачу (например, экспертиза

профессионального выгорания у медицинских работников, оценка психологических факторов здоровья водителей, диагностика качества жизни у пациентов с хроническим заболеванием). Опишите алгоритм действий психолога-эксперта с опорой на теоретические модели психологии здоровья.

Задание 6. Используя справочную литературу и Интернет, проанализируйте современные исследования по одной из тем: «Психология боли», «Психология онкологических заболеваний», «Психология диабета», «Психология сердечно-сосудистых заболеваний». Подготовьте обзор не менее 3 эмпирических исследований.

Задание 7. Изучите зарубежные источники по психологии здоровья за последние 5–7 лет в контексте темы своего исследования. Подготовьте обзор не менее 5 статей на английском языке.

Задание 8. Составьте библиографический список научных публикаций по психологии здоровья за последние 5 лет (не менее 25 источников). Проаннотируйте 5–10 наиболее значимых. Подготовьте реферативную таблицу методов диагностики факторов здоровья с указанием диагностируемого конструкта, интерпретации и ограничений.

КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЭКЗАМЕН)

Типовые вопросы к экзамену (30 вопросов):

1. Психология здоровья: предмет, объект, задачи, место в системе психологического знания.
2. История становления психологии здоровья.
3. Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни (Дж. Энгель).
4. Салютогенетическая концепция А. Антоновского: чувство связности.
5. Понятие здоровья, болезни, качества жизни, благополучия.
6. Медицинская (патогенетическая) и психологическая (салютогенетическая) модели здоровья: сравнительный анализ.
7. Стресс как фактор риска: теории Г. Селье и Р. Лазаруса.
8. Тип поведенческой активности А (коронарный тип) и его связь с заболеваниями сердца.
9. Психологические ресурсы здоровья: оптимизм, жизнестойкость, самоэффективность.
10. Копинг-стратегии: классификация, функции, связь со здоровьем.
11. Социальная поддержка: виды, механизмы влияния на здоровье.
12. Жизнестойкость (hardiness) С. Мадди: структура и методы измерения.
13. Самоэффективность А. Бандуры в контексте здоровья.
14. Поведенческие факторы здоровья: физическая активность, питание, сон.
15. Поведенческие факторы риска: курение, алкоголь, другие ПАВ.
16. Модель убеждений о здоровье (Health Belief Model).
17. Теория планируемого поведения (Ajzen) в психологии здоровья.
18. Транстеоретическая модель изменения поведения (Prochaska, DiClemente): стадии изменений.
19. Психологические реакции на хроническое заболевание: стадии принятия болезни (Кюблер-Росс).
20. Психосоматические расстройства: классификация, механизмы, терапия.
21. Профессиональное выгорание: модель К. Маслач, диагностика, профилактика.
22. Качество жизни, связанное со здоровьем (HRQoL): методы измерения (SF-36, EQ-5D).
23. Методы диагностики в психологии здоровья: опросники, проективные методы.
24. Психологическая экспертиза факторов риска здоровья в профессиональной деятельности.
25. Психологическая экспертиза образа жизни и поведенческих рисков.
26. Первичная, вторичная и третичная профилактика в психологии здоровья.
27. Когнитивно-поведенческие интервенции при хронических заболеваниях.

28. Программы укрепления здоровья в организациях.
29. Этические аспекты работы психолога в сфере здоровья.
30. Перспективы развития психологии здоровья в России и за рубежом.