

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2022 12:38:09
Уникальный программный ключ:
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И КУЛЬТУРЫ**

Кафедра общей и организационной психологии



УТВЕРЖДАЮ

Ректор института

В.Д. Серяков

«16» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

(наименование учебной дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и направление подготовки/специальности)

направленность (профиль): экстремальная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«17» августа 2021г., протокол № 1-2022/23

Заведующий кафедрой общей и организационной психологии

_____/В.Е. Петров/
(подпись, учёная степень, учёное звание, ФИО)

Москва 2022

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Учебная дисциплина «Психология здоровья» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Экстремальная психология» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29.07.2020 г. № 839 (ФГОС ВО 3++).

Цели освоения дисциплины: сформировать у обучающихся системные теоретические и практические знания о психологии здоровья, основах сохранения и восстановления психологического здоровья.

Задачи дисциплины:

- формирование представлений о фундаментальном, прикладном и междисциплинарном характере психологии здоровья;
- ознакомление с профилактикой состояний нервно-психической дезадаптации, психогигиены и формированием здорового образа жизни, внутренней картины здоровья, социально-психологическими основами здоровья;
- формирование представлений о теоретических и практических задачах психологии здоровья;
- ознакомление с основными направлениями деятельности психолога в решении практических задач психологии здоровья;

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности по предоставлению психологических услуг в социальной сфере в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н, выполнению обобщенной трудовой функции по организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (код А).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ПК-2 - способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		Код результата обучения
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	Знать	основные понятия психологии здоровья, ее цели, прикладные задачи	ПК-2 – 31
		способы психологической коррекции и профилактики, основные направления деятельности психолога в области психологии здоровья;	ПК-2 – 32
	Уметь	применять базовые психологические знания, знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации в практической коррекционной работе с различными группами населения;	ПК-2 – У1
		определять хронические и пограничные состояния хронического утомления, астенического синдрома, депрессии, невроза;	ПК-2 – У2
	Владеть	навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью,	ПК-2 – В1
		навыками организации целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса	ПК-2 – В2

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Б1.В.ДЭ.03.01 Психология здоровья является элективной дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 учебного плана и изучается студентами третьего курса в восьмом семестре очной формы обучения (полный срок обучения).

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Темы дисциплины «Психология здоровья» связаны с соответствующими темами дисциплин: «Психология личности», «Основы клинической психологии», «Психология развития и возрастная психология», «Психологическая реабилитация».

3.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Результаты освоения дисциплины «Психология здоровья» являются базой для написания теоритической части учебной и производственной практики.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Дисциплина предполагает изучение 6 тем.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 часов).

№	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	вид контроля
			в з.е.	в часах	всего	лекции	семинары, ПЗ	кур. раб/контр. раб		
1.	Очная	8	3	108	68	28	40		40	Зачет с оценкой
2.	Очно-заочная	10	3	108	46	18	28		62	Зачет с оценкой

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Код результата обучения
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
8 семестр								
Тема № 1 Введение в психологию здоровья	12	6	4	2			6	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 2 Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье	16	10	4	6			6	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2

								ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 3 Научные школы и теоретические подходы к проблеме здоровья в психологии	18	12	4	8			6	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 4 Психология профессионального здоровья	18	12	6	6			6	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.	14	10	4	6			4	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 6 Психотерапевтические практики в поддержании психологического здоровья	20	14	6	8			6	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Зачет с оценкой	10	4					4	6
Всего за семестр	108	70	28	36			4	40

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Код результата обучения
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
10 семестр								
Тема № 1 Введение в психологию здоровья	12	4	2	2			8	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 2 Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье	16	6	2	4			10	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 3 Научные школы и теоретические подходы к проблеме здоровья в психологии	18	8	4	4			10	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1

								ПК-2–В2
Тема № 4 Психология профессионального здоровья	18	8	4	4			10	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.	14	6	2	4			8	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Тема № 6 Психотерапевтические практики в поддержании психологического здоровья	20	10	4	6			10	ПК-2– 31 ПК-2– 32 ПК-2– У1 ПК-2– У2 ПК-2– В1 ПК-2– В2
Зачет с оценкой	10	4					4	6
Всего за семестр	108	46	18	24			4	62

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ).

Тема 1. Введение в психологию здоровья.

История развития зарубежной психологии здоровья. Психология развития отечественной психологии здоровья. Психология здоровья и валеология. Психология здоровья и санология. Объект и предмет психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Психологические факторы здоровья. Методы исследования в психологии здоровья. Отечественные исследования в психологии здоровья (Б.С. Братусь, В.А. Ананьев, В.М. Розин).

Тема №2. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье.

Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Понятие «психическое здоровье». Представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Психологические типы как формы психологического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Психологическое здоровье и культура. Психология здоровья мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов.

Тема №3. Научные школы и теоретические подходы к проблеме здоровья в психологии.

Психоаналитические подходы к понятию «здоровая личность». Теория З.Фрейда и механизмы адаптации. Функция «Я». Теория К.Г.Юнга. Понятие «душевная зрелость». Процесс индивидуации. Понятие социальной нормы. Процесс переноса. Структура духовной жизни. Теория А.Адлера. Индивидуальная психология. Чувство общественного. Чувство неполноценности. Теория К.Хорни. Проблема воспитания здоровой личности. Невротические защитные механизмы. Понятие о здоровой личности, болезни, осознанности, ответственности, актуальности в гештальтпсихологии. Формы психологической защиты. Формы психологической защиты и уровни невроза. Слияние, ретрофлексия, интроекция, проекция. Уровень игр и ролей. Уровень фобии. Уровень тупика. Уровень имплозии. Уровень эксплозии. Эго-психология и здоровая личность. Теория Анны Фрейд и Мелани Кляйн. Теория Эрика Эриксона. Восемь стадий развития идентичности: задачи и проблемы. Концепция психологии здоровья А. Маслоу.

Концепция здоровой личности К.Роджерса. Понятие здоровой личности в экзистенциальной философии и психологии. Теория В.Франкла.

Тема №4. Психология профессионального здоровья.

Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности. Влияние профессиональной деятельности на здоровье личности. Психическая саморегуляция в профессиональной деятельности. Теории профессионального выгорания (К.Маслач, В.В. Бойко). Диагностика профессионального выгорания. Профилактика профессионального выгорания. Влияние образа жизни на стрессоустойчивость. Ресурсы преодоления профессионального выгорания.

Тема №5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

Предотвращение расстройств и укрепление здоровья. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения. Методы профилактики и укрепления здоровья. Информирование, консультирование, тренинг как методы профилактики и укрепления здоровья. Проблемы анализа и оценки нормального психического развития. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций. Создание «психологического портрета». Перспективы практического интегративного укрепления здоровья. Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека. Понятие соматического переживания, воронки травмы и воронки исцеления.

Тема №6. Психотерапевтические практики в поддержании психологического здоровья.

Семь стадий процесса развития личности в процессе психотерапии по К.Роджерсу. Логотерапия. Работа с нозоогенными неврозами. Работа с тревожными состояниями. Понятие бессознательного в трансперсональной терапии. Архетипы. Пиковые переживания по А. Маслоу. Понятие здоровья, через постижение подлинной Самости в психосинтезе. Самоидентификация и деидентификация. «Потрясающая» психотерапия (Ананьев В.А.).

5.1. Планы семинарских, практических, лабораторных занятий

Семинарское занятие 1. Введение в психологию здоровья

Цель: Закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Введение в психологию здоровья»

Вопросы для обсуждения:

1. Предметная область, цели и задачи психологии здоровья
2. Определение понятия здоровья, основных его категорий.
3. Социально-гигиенические проблемы охраны здоровья.
4. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
5. Болезнь и ее значение.

Семинарское занятие 2. Физическое здоровье. Психическое здоровье.

Социальное здоровье.

Цель: Закрепить знания полученные по проблеме многоаспектности здоровья человека в психологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Физическое здоровье. Факторы физического здоровья.
2. Адаптационные резервы организма.
3. Психическое здоровье.

4. Гармония отношения и развития личности.
5. Психологическая устойчивость, ее составляющие
6. Психологическая зависимость.
7. Социальное здоровье.
8. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.

Семинарское занятие 3. Научные школы и теоретические подходы к проблеме здоровья в психологии.

Цель: Проанализировать научно-психологические подходы к исследованию и пониманию здоровья личности.

Вопросы для обсуждения.

1. Проблема здоровья личности в психоанализе З. Фрейда
2. Концепция здоровья в аналитической психологии К.Г. Юнга.
3. Характеристика здоровой личности и детерминанты здоровья в индивидуальной психологии А. Адлера.
4. Факторы, развивающие комплекс неполноценности личности.
5. Невротические потребности и развитие здоровой личности в теории К. Хорни.
6. Проблема здоровья в гештальтпсихологии и терапии.
7. Развитие идентичности и её влияние на здоровье в эго-психологии.
8. Концепции психологического здоровья и здоровой личности в гуманистической психологии.
9. Причины и развитие нозоогенных неврозов в экзистенциальной школе В. Франкла.

Семинарское занятие 4. Психология профессионального здоровья.

Цель: Сформировать представление о природе, факторах, нарушениях и методах сохранения профессионального здоровья.

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
2. Стресс в профессиональной деятельности.
3. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
4. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация.
5. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
6. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
7. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
8. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях

Практическое занятие 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

1. Предотвращение расстройств и укрепление здоровья.
2. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья.
3. Методы профилактики и укрепления здоровья.
4. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии.
5. Создание «психологического портрета».
6. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека.

Практическое занятие 6. Психотерапевтические практики в поддержании психологического здоровья.

Цель: Сформировать систему представлений о психотерапевтических практиках и приёмах поддержания и сохранения психологического здоровья.

Вопросы для обсуждения.

1. Личностное развитие в клиентоцентрированной терапии К. Роджерса
2. Техники логотерапии В. Франкла в работе с нозоогенными неврозами.
3. Практика трансперсональной терапии в сохранении здоровья
4. Практические приёмы психосинтеза в личностном развитии здоровой личности.
5. Метод «потрясающей» психотерапии.
6. Тренинг ассертивности и самочувствие личности.
7. Приёмы эмоционально-когнитивной терапии в работе с психологическими источниками стресса и тревоги.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиях, предъявляемым к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;

- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с тематическим планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету или экзамену;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

6.1. Задания для углубления и закрепления приобретенных знаний

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – 31	<p>1. Изучить учебное пособие Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Питер, 2006. Глава 11. С.264 – 274. Выписать ключевые положения психологии здорового образа жизни.</p> <p>2. Составить конспект по материалам главы 13 «Основы сексуального здоровья» учебного пособия Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Питер, 2006. С.292 – 314.</p> <p>3. Составить конспект по материалам пособия Психология для стоматологов / под ред. Н.В. Кудрявой. М.:ГЭОТАР-Медиа, 2007. Режим доступа http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970405116.html</p>
	ПК-2 – 32	<p>Опишите методы работы со стрессами и профессиональным выгоранием по материалам учебных пособий:</p> <p>1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.</p> <p>2. Н.Г. Осухова. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и «не сгореть» на работе. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56с.</p>

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<p>Задание:</p> <p>1. С использованием интернет - ресурсов провести сравнительный анализ различных подходов и школ к пониманию и сохранению здоровья. Результаты представить в виде доклада, оформленного презентационными материалами в программе Power Point.</p> <p>2. Осуществить отработку умения определять с помощью методики ДС-8 доминирующее настроение участников занятия, анализировать обуславливающие его факторы, оценивать психологическую устойчивость личности в качестве потенциала психического и физического здоровья.</p>
	ПК-2 – У2	<p>Задание:</p> <p>Сформулируйте правила, которые позволяют вам вести здоровый образ жизни и предупреждать состояния депрессии, невроза, хронического утомления. Работа выполняется в группе, результаты выносятся на доску. Сделайте доклады с презентацией (не менее 15 слайдов). Примерные темы:</p> <p>1. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.</p>

		<p>2. Психическая саморегуляция и здоровье.</p> <p>3. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.</p> <p>4. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.</p> <p>5. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.</p> <p>6. Психологические концепции развития психосоматических расстройств.</p> <p>7. Формы работы в области психологии здоровья.</p> <p>8. Личностные особенности зависимых.</p> <p>9. Стресс и психологическое здоровье.</p> <p>10. Синдром эмоционального выгорания.</p>
--	--	---

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<p>Практические задания</p> <p>1. Апробируйте технику пассивной мышечной релаксации по материалам книги Практикум по психологии здоровья/Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.:Питер, 2005 С.232 – 277.</p> <p>2. Проведите методику Многоуровневый личностный опросник личности (МЛО) для оценки уровня развития адаптационных способностей личности.</p>
	ПК-2 – В2	<p>Практические задания</p> <p>1. Сформулируйте вопросы и проведите беседу друг с другом с целью изучения психического здоровья. В ходе беседы рекомендуется затронуть следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семья - учёба и трудовой путь - увлечения - нарушения поведения в прошлом - неприятные события в прошлом - особенности характера. <p>Проанализируйте результаты беседы.</p> <p>2. Проведите анкетирование самооценки состояния здоровья, используя анкету В.П. Войтенко.</p>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Паспорт фонда оценочных средств

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		ФОС для текущего контроля	ФОС для промежуточной аттестации
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	Знать	основные понятия психологии здоровья, ее цели, прикладные задачи ПК-2-31	Тест	Вопросы к зачету с оценкой
		способы психологической коррекции и профилактики, основные направления деятельности психолога в области психологии здоровья; ПК-2-32		

		применять базовые психологические знания, знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации в практической работе с различными группами населения; ПК-2-У1	Реферат	Вопросы к зачету с оценкой
		определять хронические и пограничные состояния хронического утомления, астенического синдрома, депрессии, невроза; ПК-2-У2		
	Владеть	навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью ПК-2-В1	Практические задания	Вопросы к зачету с оценкой
		навыками организации целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса ПК-2-В2		

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		Критерии оценивания результатов обучения			
			2	3	4	5
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	Знать	основные понятия психологии здоровья, ее цели, прикладные задачи ПК-2-З1	Не знает	Частично знает	Знает	Отлично знает
		способы психологической коррекции и профилактики, основные направления деятельности психолога в области психологии здоровья; ПК-2-З2				
	Уметь	применять базовые психологические знания, знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации в практической работе с различными группами населения; ПК-2-У1	Не умеет	Частично умеет	Умеет	Свободно умеет
		определять хронические и пограничные состояния хронического утомления,				

		астенического синдрома, депрессии, невроза; ПК-2-У2				
	Владеть	навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью ПК-2-В1	Не владеет	Частично владеет	Владеет	Свободно владеет
		навыками организации целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса ПК-2-В2				

7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

7.1.1. Задания для оценки знаний

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – 31	<p>Тест:</p> <p>1.Объектом психологии здоровья является:</p> <p>а. профилактика болезней. б. «здоровая личность» в. здоровый образ жизни.</p> <p>2.К частным областям сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья относятся/четыре правильных варианта/:</p> <p>а. психопатология б. профилактическая наркология в. обучение здоровью. г. нейропсихология д. семейное здоровье е. патопсихология. ж. психосоматическая медицина</p> <p>3.Кто из перечисленных авторов участвовал в формировании психологии здоровья за рубежом (три правильных варианта)?</p> <p>а. Матараззо Ж. б. Мелани Кляйн в. Бауман У. г. Ягода М д. Перре М е..Енджел А</p> <p>4.Кто из известных психологов предположил структуру духовной жизни, выходящую за пределы индивидуальной биографии человека?</p> <p>а. З.Фрейд б. К.Г.Юнг в. А.Адлер г. А.Фрейд д. М.Кляйн</p> <p>5.Кто из известных психологов считал, что лечение состоит в том, чтобы довести до сознания смысл ситуации, данной вначале в аффективном выражении, и сделать приемлемыми для сознания те страдания, которые тело отказывается терпеть?</p> <p>а. З.Фрейд б. К.Г.Юнг в. А.Адлер г. А.Фрейд д. М.Кляйн</p>

		<p>6. Кто из известных психологов рассматривал в качестве основного механизма здоровья личности процесс идентификации человека с целостной личностью, с самостью?</p> <p>а. З.Фрейд б. К.Г.Юнг в. А.Адлер г. А.Фрейд д. М.Кляйн</p> <p>7. Кто из известных психологов считал, что каждый индивидум является интегральной целостностью в социальном контексте?</p> <p>а. З.Фрейд б. К.Г.Юнг в. А.Адлер г. А.Фрейд д. М.Кляйн</p> <p>8. Основной механизм оздоровления психики по З.Фрейда:</p> <p>а. Оно б. Я в. Сверх Я</p> <p>9. Здоровье личности по Юнгу включает в себя:</p> <p>а. социальную адаптацию б. процесс индивидуации</p> <p>10. Что, по мнению А.Адлера, определяет личностное здоровье:</p> <p>а. врожденное здоровье б. индивидуальные способности в. жизненные цели и чувство общественного.</p> <p>11. Какая потребность, по мнению К.Хорни, рассматривается здоровой:</p> <p>а. потребность в безопасности б. потребность в самореализации</p> <p>12. А.Уотте считал, что для того, чтобы быть здоровым в обществе необходимо:</p> <p>а. жить по правилам б. жить против правил в. понимать относительность правил.</p> <p>13. За счет чего, по мнению авторов гештальттерапии, возникает отчуждение от реальности?</p> <p>а. неверие в позитивность результата б. нарушение мышления</p> <p>14. Что из перечисленного относится к невротическим механизмам защиты:</p> <p>а. имплозия б. ретрофлексия</p> <p>15. К какому невротическому механизму относится невозможность дифференцировать себя и других?</p> <p>а. проекция б. интроекция в. ретрофлексия г. слияние</p> <p>16. К какому уровню невроза относится обретение способности к переживанию и выражению своих истинных эмоций?</p> <p>а. тупик б. уровень фальшивых игр и ролей в. имплозия г. фобический д. эксплозия</p> <p>17. Для какого возраста характерно развитие базового доверия к миру?</p> <p>а. 21-25 лет б. от рождения до 18 месяцев. в. 4-6 лет</p> <p>18. Для какого возраста характерно формирование нравственного чувства?</p>
--	--	--

	<p>а. от рождения до 18 месяцев. б 4-6 лет в. 21-25 лет.</p> <p>19. На какой стадии развития личности в процессе психотерапии возникает личная ответственность за проблемы? а. второй б. четвертой в. шестой</p> <p>20. На какой стадии развития личности в процессе психотерапии наблюдается более свободный поток высказываний о себе? а. первой б. третьей в. пятой</p> <p>21. На какой стадии личностного развития пациент способен выбирать новые способы поведения, не отвергая стиля личности других людей? а. третьей б. пятой в. седьмой</p> <p>22. Термин «самоактуализация» является центральным для: а. гуманистической психологии б. психоанализа в. бихевиоральной психотерапии</p> <p>23. Что, по мнению А. Маслоу, способствует развитию самоактуализации человека? а. свободный выбор б. мнение других людей</p> <p>24. К. Роджерс считал, что помогающее поведение отличается: а. возможностью быть недвусмысленным б. оценивать человека, его хорошие и плохие стороны в. быть настроженным в отношении другого</p> <p>25. Какие цели ставит экзистенциальная терапия в отношении тревожности? а. ликвидация тревожности б. переопределение тревожности</p> <p>26. К механизмам опосредованного самопостижения относятся: а. создание идеальных моделей. б. подражание</p> <p>27. Что первично в процессе деидентификации? а. управление энергиями б. разложение вредных мислсобразов на элементы</p> <p>28. К аффектам рефлексии пациента относятся: а. отчаяние б. стыд в. злость г. обида</p> <p>29. У больного повышенное настроение, он легкомысленно относится к болезни и лечению, надеется, что «само всё обойдётся», нарушает режим, который приводит к обострению течения болезни. Какой это тип реагирования? а Утилитарный б Анозогнозический в Неврастенический г Эйфорический д Дисфорический</p>
ПК-2 – 32	<p style="text-align: center;">Тест:</p> <p>1. Предупреждение психических расстройств является предметом ... а. психологии здоровья б. психопрофилактики в. психогигиены</p> <p>2. Сохранение, укрепление и улучшение психического здоровья является предметом... а. психологии здоровья</p>

	<p>б. психогигиены в. психопрофилактики</p> <p>3. Психологическая адаптация личности в обществе, является задачей ...</p> <p>а. психопрофилактики б. психогигиены в. психологии здоровья</p> <p>4. По мнению Б.С.Братуся</p> <p>а. психическое и личностное здоровье тождественны б. психическое и личностное здоровье различны</p> <p>5. Склонность к соматизации современного человека в работах А.Б. Холмогоровой объясняется...</p> <p>а. недостаточным стремлением к успеху б. запрету на чувство неудовлетворенности</p> <p>6. Кому принадлежит следующее кредо: «человек таков, каким он себя свободно выбирает»</p> <p>а. З. Фрейд б. В. Франкл в. С. Гроф</p> <p>7. Кто является автором такого направления в психотерапии как дизайн анализ?</p> <p>а. Бинсвангер б. Мей в. Ялом</p> <p>8. Психотерапия построенная на стремлении человека к поиску и реализации человеком смысла своей жизни называется:</p> <p>а. бихевиоральная психотерапия б. дизайн анализ в. логотерапия</p> <p>9. Целью стремлений человека, по В. Франклу, является:</p> <p>а. удовольствие б. счастье в. реализация смысла</p> <p>10. Какие ценности человеческой жизни выделяет В. Франкл:</p> <p>а. защита от боли б. материальное благополучие в. творчество, переживание, отношение</p> <p>11. В экзистенциальной психотерапии тревожность рассматривается как:</p> <p>а. болезнь б. слабость в. возможность</p> <p>12. Кто является автором такого направления в психотерапии как «Психосинтез»</p> <p>а. С. Гроф б. Г. Юнг в. Р. Ассаджиоли</p> <p>13. Какие ситуации называются «пиковыми» переживаниями?</p> <p>а. чувства страха б. вдохновение, любовь в. чувство ревности</p> <p>14. Для духовного кризиса характерно:</p> <p>а. уход в себя, агрессивность б. ослабление ассоциаций, бессвязанность в. ясное сознание, хорошая базовая ориентация, способность иметь друзей</p> <p>15. Кому принадлежит мнение, что центральной смыслообразующей характеристикой человека является его способ отношения к Другому.</p> <p>а. Холмогорова А.Б. б. Братусь Б.С. в. Шувалов А.В.</p> <p>16. Условиями и критериями нормального развития являются:</p>
--	--

		<p>а. позитивная свобода б. соответствие норме в. центрированность на своих проблемах</p> <p>17. К трансперсональной психотерапии относятся разработки: а. С. Грофа б. В. Франкла в. К. Роджерса</p> <p>18. В парадигме «Потрясающей психотерапии» здоровье рассматривается как а. средство для достижения целей и поиска смысла жизни. б. отсутствие недомогания в. социальный успех.</p> <p>19. Как объясняет здоровье и болезнь теория социальной причинности? а. значение объективно худших условий жизни представителей низших социальных классов. б. значение недостаточно развитого самосознания.</p> <p>20. Как понимается человек потрясающей психотерапией? а. как стабильная конструкция основных составляющих. б. как сложная самоорганизующаяся система.</p> <p>21. Какое значение имеет потрясение в развитии сознания? а. истощение и утрата адаптационных возможностей б. меняется старая, частная и формулируется новая, более универсальная система ценностей.</p> <p>22. Что означает аллертный транс? а. создание творческого состояния б. гипнотическое состояние</p> <p>23. Что включает в себя духовный потенциал здоровья? а. религиозные убеждения б. способность развиваться</p> <p>24. Кем было предложено понятие «внутренняя картина здоровья»? а. Ананьев В.А. б. Смирнов В.М. и Резникова Т.И</p> <p>25. Кто в большей степени страдает тяжелыми нервно-психическими расстройствами? а. мужчины б. женщины.</p> <p>26. У кого устанавливается наиболее высокий уровень психического здоровья? а. у состоящих в браке мужчин. б. у одиноких, никогда не состоящих в браке женщин. в. у женщин состоящих в браке г. у одиноких мужчин д. у овдовевших женщин.</p> <p>27. Что такое классовый градиент? а. чем выше социальный класс, тем лучше здоровье б. чем выше социальный класс, тем хуже здоровье</p> <p>28. В какой теории утверждается, что распределение индивидов по социальным классам носит вторичный характер, тогда как первичным является врожденный или приобретенный дефицит социально ценных умений, наступающий вследствие заболевания или психической неполноценности? а. социальной причинности. б. социальной селекции.</p>
--	--	---

Критерии оценки теста:

Количество ошибок	Оценка
0-1	Отлично
1-3	Хорошо
3-7	Удовлетворительно

более 7-ми ошибок

Неудовлетворительно

7.1.2. Задания для оценки умений

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<p>Темы реферата</p> <ol style="list-style-type: none"> Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Психическая саморегуляция и здоровье. Направление научных исследований в области психологии здоровья. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья. Стержневые характеристики эмоционального благополучия. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств. Психологические концепции развития психосоматических расстройств. Формы работы в области психологии здоровья.
	ПК-2 – У2	<p>Темы реферата</p> <ol style="list-style-type: none"> Подходы к определению психической нормы и патологии. Критерии психического здоровья. Перечень качеств зрелой личности. «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде. Определение зависимости. Виды зависимостей. Личностные особенности зависимых. Критерии диагностики Интернет-зависимости. Первичная профилактика зависимостей. Синдром эмоционального выгорания. Психодиагностика депрессии. Психодиагностика хронического утомления. Психодиагностика астенического синдрома. Психодиагностика невроза.

Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	<p>обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения.
Хорошо	<p>обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения.
Удовлетворительно	<p>тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускает несущественные ошибки и неточности;

	<ul style="list-style-type: none"> - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений.
Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

7.1.3. Задания для оценки владений, навыков

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<p align="center">Практическое задание</p> <p>а) Используя интернет - источники и рекомендуемую литературу, подобрать 5 упражнений для психической саморегуляции.</p> <p>б) Составить перечень собственных стрессовых ситуаций, для их проработки применить технику рефрейминга и позитивной реинтерпретации Н. Пезешкиан.</p>
	ПК-2 – В2	<p align="center">Практическое задание</p> <p>а) Выделить диагностические индикаторы для определения хронического утомления, депрессии, астенического синдрома и невротических расстройств.</p> <p>б) С учётом выделенных индикаторов, используя интернет - источники и рекомендуемую литературу подобрать психодиагностические методики.</p>

Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

7.2 ФОС для проведения промежуточной аттестации.

7.2.1. Задания для оценки знаний к зачёту с оценкой

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – 31	<p align="center">Перечень вопросов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет и задачи психологии здоровья как науки. 2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. 3. Теоретическое и практическое значение психологии здоровья для общества. 4. Практическое приложение психологии здоровья для профессиональной деятельности психолога. 5. История становления и современное состояние психологии здоровья как отрасли психологической науки. 6. Понятие и концепции болезни.

		<p>7. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.</p> <p>8. Понятие и виды здоровья.</p> <p>9. Психологические особенности личности с различными соматическими заболеваниями</p> <p>10. Типы реагирования больного на болезнь</p> <p>11. Психические состояния перед оперативным медицинским вмешательством и их характеристика</p> <p>12. Сравнительная характеристика форм взаимодействия пациента с врачом.</p>
	ПК-2 – 32	<p style="text-align: center;">Перечень вопросов</p> <p>1. Факторы здоровья.</p> <p>2. Характеристика здоровья с позиций системного подхода.</p> <p>3. Физическое и психическое здоровье.</p> <p>4. Критерии психического здоровья.</p> <p>5. Здоровье как социальный феномен.</p> <p>6. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.</p> <p>7. Психологическая устойчивость личности.</p>

7.2.2. Задания для оценки умений к зачету с оценкой

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<p style="text-align: center;">Перечень вопросов</p> <p>1. Социальное здоровье.</p> <p>2. Духовное здоровье и культура.</p> <p>3. Проблема здоровья в гендерном аспекте.</p> <p>4. Понятие и характеристика здорового образа жизни.</p> <p>5. Отношение к здоровью и болезни.</p> <p>6. Психопрофилактическая работа по формированию зрелого отношения к здоровью.</p>
	ПК-2 – У2	<p style="text-align: center;">Перечень вопросов</p> <p>1. 16 элементов психического и эмоционального здоровья по Н. Мак-Вильямс</p> <p>2. Неразрывность связи психики и сомы в состоянии здоровья и болезни.</p> <p>3. Здоровье и адаптация в психофизиологической характеристике.</p> <p>4. Определение адекватных и неадекватных факторов.</p> <p>5. Резервы психофункциональных возможностей.</p> <p>6. «Внутренняя картина здоровья».</p> <p>7. Психология депрессии.</p> <p>8. Астенический синдром.</p> <p>9. Психологическая характеристика личности с хронической усталостью.</p> <p>10. Психологические зависимости личности.</p> <p>11. Синдром эмоционального выгорания.</p>

7.2.3. Задания для оценки владений, навыков к зачету с оценкой

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<p style="text-align: center;">Перечень вопросов</p> <p>1. Адаптационные резервы организма</p> <p>2. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности</p> <p>3. Факторы профессиональной работоспособности</p> <p>4. Методы и практики психической саморегуляции</p> <p>5. Здоровый образ жизни и стрессоустойчивость</p> <p>6. Гендерный фактор психологического здоровья личности</p>
	ПК-2 – В2	<p style="text-align: center;">Перечень вопросов</p>

условиях		1. Логотерапия в психологии здоровья 2. Потрясающая терапия в психологии здоровья 3. Трансперсональная терапия в психологической практике сохранения здоровья. 4. Концепция здоровой личности К.Роджерса. 5. Клиентцентрированная терапия в развитии здоровой личности. 6. Диагностика тревожных состояний 7. Диагностика девиантного поведения 8. Пограничные состояния и их диагностика.
----------	--	---

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

8.1. Основная учебная литература:

1. Петрушин В.И. Психология здоровья. М.: Юрайт, 2019. – 381с.
2. Денисова Е.А. Психология здоровья. Тольятти: ТГУ, 2017. – 100с.
3. Проблема психологического здоровья личности: коллективная монография. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – 244с.
4. Валеева В.Г. Практические аспекты психологии здоровья. Челябинск: ЮУрГГПУ, 2020. – 265с.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Клиническая психология/ Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб.:Питер, 2011.- 400с.
2. Консультативная психология: теоретические и прикладные проблемы / М.М. Орлова, И.А. Красильников, Е.В. Рягузова и др.; под ред. М.М. Орловой. Саратов: изд-во Саратов. ун-та, 2011. - 212 с.
3. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и «не сгореть» на работе. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56с.
4. Практикум по психологии здоровья/Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.:Питер, 2005. - 300с.

5. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие /Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

6. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие / Секач М.Ф.— М.: Академический Проект, 2015. - 192с.

7. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни. М.: Аспект Пресс, 2008. – 180с.

8. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Питер, 2006. – 314с.

9. Фролова Ю.Г. Психология здоровья. Минск: Высшая школа, 2014. – 256с.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

http://diss.rsl.ru	Российская государственная библиотека. Электронная библиотека: Диссертации [Электронный ресурс]
http://psychology.net.ru/tests/	Мир психологии
http://psylist.net/praktikum/	Psylist.net.
http://pe.mgppu.ru	сайт факультета Экстремальной психологии МГППУ
www.erudition.ru/referat/printref/id.25504_1.html	Российская Электронная Библиотека «Эрудиция»
http://www.gnpbu.ru	Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского
www.edu.ru	Российское образование. Федеральный образовательный портал
http://www.iprbookshop.ru/	ЭБС «IPRbooks»

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету/экзамену.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

10.1. Работа на лекции.

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных философских проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения,

профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

10.2. Работа с конспектом лекций.

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

10.3. Выполнение практических работ.

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение, дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к

контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.
5. Содержание реферата:
 - *Титульный лист.*
 - *Содержание.*
 - *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

10.5. Разработка электронной презентации.

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов - это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

- списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся.

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной ПК, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств)

обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений

<p>№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p> <ul style="list-style-type: none">- доска- стол преподавателя- кресло для преподавателя- комплекты учебной мебели- демонстрационное оборудование – проектор и компьютер- учебно-наглядные пособия <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <ul style="list-style-type: none">- доска- стол преподавателя- кресло для преподавателя- комплекты учебной мебели- демонстрационное оборудование – проектор и компьютер- учебно-наглядные пособия <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 404, 511 Помещения для самостоятельной работы</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекты учебной мебели- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).</p>
<p>№ 404 Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекты учебной мебели;- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему. <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),</p>

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),
Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),
Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),
Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).

№ 401

Актный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий

- специализированные кресла для актовых залов
- сцена
- трибуна
- экран
- технические средства, служащие для представления информации большой аудитории
- компьютер
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),
Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),
Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),
Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи
- учебное оборудование

Разработчик:

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и организационной
психологии

С.В. Колябин