

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

_____ О.А. Халифаева

«1» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой прикладной
психологии

_____ И.Н. Рахманина

от «02» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Психология здоровья»

Составитель(-и)

**Джамелова Г.П., ст.преподаватель кафедры
прикладной психологии;
37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Направление подготовки /
специальность

Направленность (профиль) ОПОП

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год приема

2020

Курс

3

Семестр

6

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» Цель освоения дисциплины (модуля) ознакомление студентов с основными понятиями, современными научными взглядами, представлениями на природу и содержание психологии здоровья как науки.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- овладение профессиональной терминологией и понятийного аппарата психологии здоровья;
- освоение методов и технологий, обеспечивающих компоненты индивидуального здоровья

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и осваивается в 6 семестре

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):

«Анатомия центральной нервной системы», «Основы психогенетики», «Основы нейропсихологии», «Психология личности», «Возрастная психология», «Общая психология», связан с курсами «Введение в клиническую психологию», «Психологическая коррекция», «Основы психотерапии», «Психология девиантного поведения», «Психологическое консультирование».

Знания:

- социально-психологические факторы, определяющие состояние здоровья человека;
- методы и средства сохранения, укрепления и развития здоровья;

Умения:

- применять методы и средства психической саморегуляции для сохранения, укрепления и развития здоровья;
- применять методы предупреждения различных заболеваний, как нервно-психических, так и соматических;
- формировать и использовать личностные условия индивидуального развития, компенсации и адаптации;

Навыки:

- обеспечения психической адаптации личности в обществе;
- приемами оценки состояния психического здоровья;
- технологиями активизации здорового образа жизни и профессионального ресурса специалиста.

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): *«Психология аддиктивного поведения», «Психология безопасности».*

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующей(их) компетенции(ий) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

в) профессиональной (ПК-3).

Код наименование	и	Планируемые результаты освоения дисциплины		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)

<i>компетенции</i>			
ПК-3 Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	основы возрастной физиологии и гигиены; закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций и в социуме; признаки профессионального выгорания и профессиональной деформации педагогов	планировать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся и педагогов; использовать здоровьесберегающие технологии	умениями диагностики неблагоприятных для развития и жизнедеятельности личности условий среды; проведения мероприятий психопрофилактической направленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (2 **зачетных единиц**), 72 часа в т.ч, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (6 ч. лек., 4 ч. практ.) и на самостоятельную работу обучающихся 62 ч.

Таблица 2.
Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/ п	Наименование раздела (темы)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Сам. работа		Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Раздел I. Теоретические и методологичес кие основы психологии	6	2	2			20	

	здоровья							
2	Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	6	1	1			6	Устный опрос, глоссарий
3	Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	6					7	Практическое задание
4.	Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	6	1	1			7	Конспект
5	Раздел II. Уровни здоровья	6	1	1			14	
6	Тема 4. Идея системности в толковании понятия здоровья	6	1				7	Практические задания.
7	Тема 5. Оценка и самооценка здоровья	6		1			7	Практические задания.
	Раздела III Факторы здоровья человека		3	1			28	
8	Тема 6. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	6	1				7	Презентация

9	Тема 7. Психология профессиона льного здоровья.	6	1	1		7	Конспект
10	Тема 8. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	6	1			7	Конспект
11	Тема 9. Здоровье и образ жизни.	6				7	Эссе
12	Итоговая аттестация	6	6	4		62	ЗАЧЕТ

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы;
КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

РАЗДЕЛ, ТЕМА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	КОЛ-ВО ЧАСОВ	КОД КОМПЕТЕНЦИИ	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО КОМПЕТЕНЦИЙ
		ПК-3	
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	8	+	1
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	7	+	1
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	9	+	1
Тема 4. Идея системности в толковании понятия здоровья	8	+	1
Тема 5. Оценка и самооценка здоровья	8	+	1
Тема 6. Влияние внешних и	8	+	1

внутренних факторов на здоровье человека			
Тема 7. Психология профессионального здоровья.	9	+	1
Тема 8. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	8	+	1
Тема 9. Здоровье и образ жизни.	7	+	1
Итого	72		

Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теоретические и методологические основы психологии здоровья

Тема 1 Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье.

Представлению о здоровье как многомерном феномене. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья.

Тема 2 Современные подходы к определению здоровья

Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический.

Тема 3 Функции, критерии и компоненты здоровья.

Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.

Раздел 2. Уровни здоровья

Тема 4 Идея системности в толковании понятия здоровья.

Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья.

Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.

Тема 5 Оценка и самооценка здоровья

Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья.

Раздел 3 Факторы здоровья человека

Тема 6 Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека

Описание факторов в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л.В.Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные)

психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).

Тема 7 Психология профессионального здоровья.

Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.

Тема 8 Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.

Психическая саморегуляция. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Тема 9 Здоровье и образ жизни.

Основы рационального питания. Личная гигиена. Отношение к здоровью.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)

Тема 1 Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье.

Представлению о здоровье как многомерном феномене. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья.

Тема 2 Современные подходы к определению здоровья

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический.

Тема 3 Функции, критерии и компоненты здоровья.

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.

Вопросы к семинару (Конспект семинара):

1. Основные составляющие и принципы здорового образа жизни.
2. Влияние гиподинамии и гипокинезии на состояние организма.
3. Социальная структура общества и здоровье людей
4. Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения.
5. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.

Литература:

1. Васильева, Ольга Семеновна.

Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки : рек. Советом по психологии УМО университетов России в качестве учеб. пособ. для вузов. - М. : Академия, 2001. - 352 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0820-5: 4 экз

2. Атватер, И.

Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : рек. Редакционно- издательским Советом РА образования в качестве учеб. пособ. для

высших и средних учеб. заведений непсихологических специальностей. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 535 с. - ISBN 5-238-00549-0: **УЧ-5**;

3. **Никифоров, Г.С.**

Психология здоровья : учеб. пособ. - СПб. : Речь, 2002. - 256 с. - ISBN 5-9268-0093-5:

4. **УЧ-14**;

5. **Глозман, Ж.М.**

Общение и здоровье личности : рек. Советом по психологии УМО по классическому университетскому образованию в качестве учеб. пособ. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. - М. : Академия, 2002. - 208 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0890-6: **УЧ-31**

6. **Психология здоровья** : рек. Советом по психологии УМО по классическому университетскому образованию в качестве учебника для вузов ... по направлению и специальностям психологии / под ред. Г.С. Никифорова . - СПб. : Питер, 2006. - 607 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-318-00668-X: **УЧ-13**;

7. **Кисляков, В.А.**

Социальные аспекты психологии здоровья : методические рекомендации для студентов ... "Социальная педагогика"; "Педагогика и психология"; "Социальная работа"; "Психология". - Астрахань : Астраханский ун-т, 2006. - 14 с. - (Федеральное агентство по образованию. АГУ).

— **25 экз**

8. **Вострикова, Т.А.**

Психология здоровья [**Электронный ресурс**] : ЭУМК для студ. 4 курса специальности 030301.65 "Психология" заочной формы обучения . - Астрахань : АГУ, 2010. - 2,8 Мб. = 120 с. - б.ц.

Тема 4 Идея системности в толковании понятия здоровья.

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья.

Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.

Тема 5 Оценка и самооценка здоровья

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья.

Тема 6 Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Описание факторов в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л.В.Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека.

Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).

Тема 7 Психология профессионального здоровья.

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.

Вопросы к семинару:

Семинар -дискуссия

Обсуждаемые вопросы:

1. Виды психической саморегуляции их использование для поддержания здоровья.
2. Влияние особенностей зачатия и течения беременности на развитие человека и его здоровье.
3. Влияние особенностей течения родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
4. Модели ранней психотерапевтической помощи для детей от рождения до трех лет.
5. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.
6. Значение внутренней картины здоровья в исследовании психологии здоровья.
7. Характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.
8. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях.
9. Особенности психических состояний, возникающие в процессе старения.

Тема 8 Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Психическая саморегуляция. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Вопросы к семинару (Конспект семинара)

1. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
2. Стресс в профессиональной деятельности.
3. Психическая саморегуляция
4. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
5. Основы рационального питания.
6. Личная гигиена.
7. Отношение к здоровью.

Тема 9 Здоровье и образ жизни.

Вопросы, рассматриваемые на лекции

Основы рационального питания. Личная гигиена. Отношение к здоровью.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Лекция составляет основу теоретического обучения. Именно в процессе лекций студенты получают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, изучают состояние и перспективы развития данной отрасли психологической науки. В ходе лекции необходимо концентрировать внимание на наиболее сложных и узловых вопросах, активизировать познавательную деятельность и творческое мышление.

Каждая лекция состоит из трёх основных частей: вступительной, основной и заключительной.

Вступительная часть определяет название темы, план и цель лекции, она призвана заинтересовать и настроить аудиторию. В этой части лекции излагается актуальность, основная идея, связь данной лекции с предыдущими занятиями, ее основные вопросы.

В основной части лекции реализуется научное содержание темы, все главные узловые вопросы, проводится вся система доказательств с использованием наиболее целесообразных методических приёмов. Каждый учебный вопрос заканчивается краткими выводами, логически подводящими студентов к следующему вопросу лекции.

Заключительная часть имеет целью обобщать в кратких формулировках основные идеи лекции.

В ходе прослушивания лекции студент пишет конспект. Главные требования к конспектированию - информативность и быстрота, поскольку конспект - это модель, а не

копия лекции. Поэтому рациональное конспектирование в отличие от стенографии, носящей общий и универсальный характер, является индивидуализированным процессом. Это означает, что студент подбирает себе личные приемы записи, учитывая характер текстов, особенности своей моторики и почерка.

Конспект должен быть разделен на отдельные части. В нем должны быть заголовки, подзаголовки, выводы, названия тем. Выделения можно делать подчеркиванием или с помощью цвета. Каждый студент со временем должен наработать свою систему выделений.

Целесообразно использовать условные обозначения, знаки, указатели, свою систему сокращений, что позволяет сделать запись более наглядной и краткой. Однако, надо учитывать, что все сокращения должны легко и однозначно расшифровываться. Следует оставлять поля. На полях можно оставлять собственные записи и вопросы, непонятные термины.

При подготовке к практическим занятиям необходимо формулировать развернутые ответы на вопросы, опираясь на литературу, предложенную преподавателем в методических указаниях. Студенты должны готовиться к каждому вопросу практического занятия. Первоначально рекомендуется ознакомиться с содержанием лекции по соответствующей теме и рекомендуемому учебнику. Затем необходимо законспектировать рекомендуемые первоисточники, монографии, журнальные статьи. В итоге подготовки к отдельному вопросу важно выделить основной материал и дополнительный (из разных источников). Желательно показать разные точки зрения на обсуждаемый вопрос, показать свою точку зрения.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	История развития идей о здоровье Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья	6	<i>гlossарий</i>
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический	7	<i>Письменный анализ</i>
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.	7	<i>Конспект</i>
Тема 4. Идея системности в толковании понятия здоровья	Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальные изменения и здоровье общества.	7	<i>Разработка буклета</i>
Тема 5. Оценка и самооценка здоровья	Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и	7	<i>Диагностика здоровья</i>

	признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья		
Тема 6. Факторы здоровья человека	Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).	7	<i>Презентация</i>
Тема 7. Психология профессионального здоровья.	Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.	7	<i>Конспект</i>
Тема 8. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	Психическая саморегуляция. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	7	<i>Конспект</i>
Тема 9. Здоровье и образ жизни.	Отношение к здоровью	7	<i>Эссе</i>

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

Тема 1 Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Задание: Составление глоссария ключевых понятий психологии здоровья

Глоссарий необходимо вести на протяжении изучения курса, в процессе изучения каждого раздела учебной дисциплины. При этом выбранная тема глоссария должна расширяться на каждом этапе обучения. При заполнении терминологического глоссария рекомендуется использовать следующий алгоритм анализа: термин; содержание; автор термина; источник сведений (наименование источника, изд-во, год, стр.) Количество терминов не менее 30.

Глоссарий может быть составлен по следующему образцу:

Понятие	Определение	Автор, выходные данные источника
Здоровье	Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов	Устав Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны"

Критериями для оценивания глоссария являются:

- соответствие терминов заданной направленности словаря;
- полнота словаря;
- наличие альтернативных толкований того или иного термина.

Тема 2 Современные подходы к определению здоровья

ЗАДАНИЕ: Составить таблицу современных подходов к определению здоровья исходя из следующих критериев: подход; представители; определение здоровья.

ПРИМЕР

Направление, подход, теория	Представители, авторы	Определение здоровья и его составляющих
-----------------------------	-----------------------	---

Холистический подход	С. Гроф, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон, К.Г. Юнг	здоровье как системное качество, обретаемое в процессе становления личностной целостности, как определенного уровня интегрированности личности

Тема 4 Идея системности в толковании понятия здоровья.

Задание: Разработать буклет по профилактике здоровья по следующим направлениям (на выбор)

1. Критерии психического и социального здоровья у детей.
2. Профилактика психического здоровья студентов.
3. Душевное здоровье.
4. Гармония личности.
5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
6. «Здоровый образ жизни» в вашем представлении.
7. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья ребенка.
8. Обеспечение безопасности труда и профессиональное здоровье.

Тема 5 Оценка и самооценка здоровья

Задание:

1. РАССЧИТАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ОЦЕНИТЕ ПО НЕМУ СОБСТВЕННОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ (ПО Р.М.БАЕВСКОМУ, 1979).
2. РАССЧИТАЙТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, ОЦЕНИТЕ СВОЙ ТЕМП СТАРЕНИЯ ПО В.П.ВОЙТЕНКО
3. ОЦЕНИТЕ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПО АЙЗЕНКУ.
4. ОПРЕДЕЛИТЕ ОБЩЕЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ПО ЛЮБОЙ ИЗ ВЫБРАННЫХ МЕТОДИК (ПРИМЕР МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» – ОПРОСНИК, А. УЭССМАНА И Д. РИКСА, МЕТОДИКА САН)
5. СДЕЛАЙТЕ ОБЩИЙ АНАЛИЗ И ОБРАБОТКУ РЕЗУЛЬТАТОВ И НАПИШИТЕ ОБЩУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ПО ВЫПОЛНЕННЫМ МЕТОДИКАМ.

Тема 6 Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека

Задание: Разработать проект в виде презентации или видеоролика

Темы:

1. Механизмы психологической защиты и здоровье человека.
2. Здоровье и культурная детерминация
3. Национальные образы здоровья и болезни.
4. Творчество и здоровье личности.
5. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности
6. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
7. Религиозная ориентация и психологическая устойчивость личности.
8. Влияние семьи на здоровье мужчин и женщин.
9. Соотношение влияния социальных и биологических факторов на процесс старения.
10. Влияние на здоровье личности образования, материального положения.
11. Виды психической саморегуляции
12. Стресс и синдром выгорания в студенческой среде.
13. Влияние стресса на здоровье.
14. Особенности деятельности в экстремальных условиях.
15. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
16. Психогенные расстройства при деятельности в экстремальных условиях.
17. Признаки психического старения.
18. Основные подходы к профилактике старения.

Тема 9 Здоровье и образ жизни.

Задание: *НАПИСАТЬ ЭССЕ (ПО ВЫБОРУ) НА ТЕМУ:*

«Психологическая устойчивость личности. Что повышает и что понижает психологическую устойчивость личности»

«Технологии саморазвития»

«Психическое здоровье как результат воспитания»

«Эмоции и психологическое здоровье»

«Рациональное питание»

«Здоровый образ жизни» в жизни студента

«Отношение к здоровью» как фактор успешной профессиональной деятельности

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Раздел I. Теоретические и методологические основы психологии здоровья			
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	Обзорная лекция	выполнение практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	Обзорная лекция	выполнение практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	Обзорная лекция	Семинар	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 2. Уровни здоровья			
Тема 4. Идея системности в толковании понятия здоровья	Обзорная лекция	выполнение практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 5. Оценка и самооценка здоровья	Лекция-презентация	выполнение практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>
Раздела III Факторы здоровья человека			
Тема 6. Факторы здоровья человека	Обзорная лекция	Семинар-дискуссия	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 7. Психология профессионального здоровья.	Обзорная лекция	Семинар	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 8. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	Обзорная лекция	выполнение практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 9. Здоровье и образ жизни.	Обзорная лекция	выполнение практических	<i>Не предусмотрено</i>

		заданий	
--	--	---------	--

6.2. Информационные технологии

- - использование возможностей электронной почты преподавателя;
- - использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»; платформы <http://умксипр.рф/>)

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение – Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013 Пакет офисных программ.

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Справочная система «Консультант плюс»

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Психология здоровья» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-3	Глоссарий
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	ПК-3	Практическое задание

Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	<i>ПК-3</i>	Тест
Тема 4. Идея системности в толковании понятия здоровья	<i>ПК-3</i>	Практическое задание
Тема 5. Оценка и самооценка здоровья	<i>ПК-3</i>	Практическое задание
Тема 6. Факторы здоровья человека	<i>ПК-3</i>	Презентация
Тема 7. Психология профессионального здоровья.	<i>ПК-3</i>	Тест
Тема 8. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	<i>ПК-3</i>	Тест
Тема 9. Здоровье и образ жизни.	<i>ПК-3</i>	Эссе

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Тема 3 Функции, критерии и компоненты здоровья

Фонд тестовых заданий:

1. Это проблема психологии здоровья приводит к одиночному переживанию преодоления стрессовых ситуаций и снижает толерантные способности человека.

1. Проблема жизни в условиях неопределенности
2. Проблема вестернизации (от слова «вестерн»)
3. Снижение уровня социальной поддержки
4. Проблема «информационного бума».

2. В психологической устойчивости входит следующая способность

1. уравновешенность и соразмерность
2. уравновешенность и резистентность
3. стойкость и сопротивляемость
4. сопротивляемость и уравновешенность

3. Интеракционная зависимость –

1. это снижение самодостаточности, ослабление чувства социальной принадлежности к определенной группе

2. включает в себя поглощение играми, сексом, трудоголизм

3. возникает при выходе эмоциональных событий за границы оптимума

поглощенность некоторым видом активности

4. Какая модель здоровья подразумевает состояние организма, когда функционирование всех его органов и систем уравновешено с внешней средой, отсутствуют болезненные проявления и субъективное ощущение нездоровья.

1. Биологическая модель
2. Медицинская модель
3. Биомедицинская модель
4. Ценностно-социальная модель
5. Биосоциальная модель

5. Психическое здоровье - это

1. оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;

2. состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;

3. только нормальное функционирование ЦНС;

4. положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

Тема 7. Психология профессионального здоровья.

Фонд тестовых заданий:

1. Кто является основоположником медицинской психологии
 1. Лисицин
 2. Петленко
 3. Бехтерев
 4. Вересаев

2. Целостность и согласованность всех психических функций организма, адекватность личностных проявлений окружающей среде называется:
 - 1) психическое здоровье
 - 2) индивидуальное психологическое здоровье
 - 3) общественное психологическое здоровье
 - 4) сознание

3. Когнитивные факторы относятся к группе факторов
 1. Независимых факторов
 2. Передающих факторов
 3. Предрасполагающих факторов
 4. К мотиваторам

4. Особые виды поведения, способствующие здоровью относятся к
 1. Независимым факторам
 2. Передающим факторам
 3. Предрасполагающим факторам
 4. К мотиваторам
 5. Поведенческим факторам

5. Какой критерий относится к позитивному подходу определения психической нормы
 1. способность концентрации внимания на предмете.
 2. удержание информации в памяти.
 3. иметь развитую систему ценностей
 4. способность к логической обработке информации.
 5. адекватная ориентация в пространстве и времени.

6. На какой подход опирается формирование внутренней картины здоровья в науке о человеке
 1. Психиатрический
 2. Клинический
 3. Позитивный
 4. Негативный
 5. Целостный

Тема 8. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.

Фонд тестовых заданий:

1. Стремление человека к уходу от реальной жизни путем изменения психического состояния искусственным образом, называется:
 1. пассивное поведение;
 2. аддиктивное поведение;
 3. недееспособное поведение;
 4. девиантное поведение

2. Переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья, а также усилия личности, направленные на его восстановление и развитие, выступают в качестве составляющих компонента культуры здоровья:

1. эмоционально-волевого
2. ценностно-смыслового
3. когнитивного
4. мотивационно-поведенческого

3. Устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления – это:

1. стиль жизни
2. образ жизни
3. уклад жизни
4. особенности жизни

4. Здоровье людей в очень большой степени зависит от:

1. стиля жизни
2. качества жизни
3. уклада жизни
4. уровня жизни

5. Стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствия в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей – это

1. Принятие самого себя
2. Принятие неопределенности
3. осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»
4. способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

6. Что не является признаком индивидуального здоровья

1. Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
2. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
3. Уровень развития системы ценностей и убеждений
4. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения
2. История развития и современное состояние психологии здоровья
3. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье и его функции.
5. Двигательная активность и здоровье.
6. Подходы и методы оценки физического здоровья.
7. Психологическое здоровье личности.
8. Подходы к описанию здоровой личности.
9. Признаки здоровой личности.
10. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
11. Психологические типы как формы психического здоровья.
12. Акцентуации личности. Виды.
13. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.

15. Гигиена и здоровье.
16. Двигательная активность и здоровье.
17. Аддиктивное поведение.
Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
18. Психическая саморегуляция, ее виды.
19. Психическое здоровье.
20. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
21. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
22. Структурные и динамические характеристики здоровой личности

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<i>Код и наименование проверяемой компетенции</i>				
ПК-3				
1.	Задание закрытого типа	Переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья, а также усилия личности, направленные на его восстановление и развитие, выступают в качестве составляющих компонента культуры здоровья: 1. эмоционально-волевого 2. ценностно-смыслового 3. когнитивного 4. мотивационно-поведенческого	1	2-3
2.		Сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья этопсихологии здоровья 1. основная задача 2. цель 3. Принцип комплексности 4. направление исследований	2	2-3
3.		Какая модель здоровья подразумевает состояние организма, когда функционирование всех его органов и систем уравновешено с внешней средой, отсутствуют болезненные проявления и субъективное ощущение	3	2-3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>нездоровья.</p> <p>6. Биологическая модель</p> <p>7. Медицинская модель</p> <p>8. Биомедицинская модель</p> <p>9. Ценностно-социальная модель</p> <p>10. Биосоциальная модель</p>		
4.		<p>Психическое здоровье - это</p> <p>5. оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;</p> <p>6. характеризуется высоким уровнем личностного здоровья;</p> <p>7. только нормальное функционирование ЦНС; положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми</p>	2	2-3
5.		<p>Что не является критерием психического здоровья</p> <p>1. осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».</p> <p>2. чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.</p> <p>3. способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.</p> <p>4. способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.</p> <p>5. способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств</p> <p>6. Способность реагировать на эмоциональное состояние других</p>	6	2-3
6.	Задание открытого типа	Какие заболевания относятся к психосоматическим?	Группа болезненных состояний, появляющихся в	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов.</p>	
7.		<p>Основные три фактора, влияющие на характер реакции на болезнь</p>	<p>1) преморбидные особенности личности; 2) природа самого заболевания; 3) социально-психологические факторы</p>	5-8
8.		<p>Опишите критерии ясности сознания</p>	<p>Бодрствование. Способность к активному вниманию. Полный речевой контакт. Осмысление и адекватные ответы на вопросы. Адекватное и быстрое выполнение команд. Самопроизвольное открывание глаз. Быстрая и целенаправленная реакция на любой раздражитель. Сохранность всех видов ориентации (в собственной личности, в месте, времени, окружающих лицах, ситуации и др.). Правильное поведение.</p>	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			Полная ориентация, бодрствование, быстрое выполнение всех инструкций.	
9.		Функциональные резервы личности это-	Возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам и воздействию на организм различных факторов внешней среды	5-8
10.		Ситуационная задача: У больной, 19 лет, с полным средним образованием, обнаружена положительная реакция Вассермана. Не отрицая случайных половых связей и указывая, что около месяца назад у нее были высыпания на теле, которые прошли сами собой, категорически отказалась от лечения, и не вняла объяснениям медицинского персонала. Вечером рассказала подруге, плача от обиды, что ее заставляют лечить “позорную болезнь”, какой у нее нет и быть не может. Определите тип реакции на болезнь.	Анозогнозия - непризнанием пациентом своего физического или психического недуга, его тяжести. Впервые данное явление у ослепших после инсульта больных, которые считали себя зрячими, описал в 1899 г. австрийский психоневролог Г. Антон. В 1914 г. французский врач Ж. Бабинский наблюдал сходное состояние у пациентов с гемиплегией, не осознававших свой двигательный дефект.	5-8
11.		Ситуационная задача: Больная М., 26 лет, по специальности врач. Поступила в больницу с приступом	Ипохондрический или ипохондрическое расстройство — состояние человека,	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>аппендицита. После операции, прошедшей успешно, больная стала требовать введения больших доз активных антибиотиков, хотя объективных показателей для их назначения не было. Неприятные ощущения в организме, связанные с периодом восстановления в послеоперационный период, больная восприняла как признаки инфицирования. Постоянно жаловалась на сильное недомогание, головную боль, сильную тошноту и связывала данные симптомы с индивидуальной непереносимостью наркоза, несмотря на нормальные показатели всех проведенных исследований.</p> <p>Определите тип отношения к болезни у данного больного</p>	<p>проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем, восприятии своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных.</p>	
12.		<p>Ситуационная задача: Екатерина Г., 34 года поступила на лечение в стационар в плановом порядке с ранее установленным диагнозом «Эпилепсия с частыми простыми и сложными парциальными и редкими вторично-генерализованными судорожными припадками». Страдает эпилепсией с 13 лет. Инвалид детства. В настоящее время не работает официально. На вопрос психолога «Чем занимаетесь дома?», пациентка отвечает: «Помогаю, матери и бабушке по хозяйству, хожу по магазинам и пишу стихи на заказ... хочу быть нужной людям... стараюсь жить и быть счастливой». В результате экспериментально-психологического исследования психологом было выявлено отсутствие</p>	<p>Гармоничный - трезвая оценка своего состояния без склонности преувеличивать его тяжесть и без основания видеть все в мрачном свете, но и без недооценки тяжести болезни. Стремление активно содействовать врачу в процессе лечения. Нежелание обременять других тяготами ухода за собой. В случае неблагоприятного прогноза (инвалидизация) — переключение интересов на области жизни, доступные больному. При благоприятном прогнозе</p>	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		нарушений в когнитивной сфере, интеллектуальные функции сохранны. Определите тип отношения к болезни у данного больного	е — сосредоточение внимания, забот, интересов на судьбе близких, на своей работе.	
13.		Ситуационная задача: Вера К, 16 лет: «Мне поставили диагноз о. гайморит. Из медицинской литературы я узнала, что это заболевание лечится путем оперативного вмешательства. Я боюсь осложнений, мне страшно об этом думать. Мне будут делать операцию в носу, а вдруг они заденут мозг и что-нибудь не так сделают. А вдруг я умру! Доктор прописал мне лекарства. Я их пью каждый день. Я хочу, чтобы само все прошло, боюсь операции». Определите тип отношения к болезни у данного больного.	Тревожный - Беспокойство, мнительность в отношении неблагоприятного течения болезни, осложнений, неэффективности и даже опасности лечения. Поиск новых методов лечения, новой информации, «авторитетов». Постоянное тревожное состояние. Такие пациенты предпочитают слушать мнения других, а не прерывно высказывать жалобы. Опасаются возможных осложнений болезни, неудач лечения, других неудач (в работе, в семье и т. д.). Защита от тревоги — приметы и ритуалы.	5-8
14.		Ситуационная задача К Вам в госпиталь привезли пациента 40 лет с подозрением на инфаркт. Пациент был доставлен прямо с работы, где он занимает ответственную руководящую должность. В ходе сбора анамнеза выяснилось, что пациент уже 4 года не был в отпуске, на больничном за последние 10 лет был только один раз 3 года назад с острым аппендицитом и выписался через 3 дня, с неснятыми швами, так как необходимо было присутствовать на важном	Эргопатический «Уход от болезни» в работу, несмотря на тяжесть заболевания. «Одержимость» работой выражена подчас больше, чем до болезни. Избирательно е отношение к обследованию и лечению, обусловленно е стремлением, во что бы то ни стало сохранить профессиональный статус и возможность продолжения активной трудовой	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		совещании. Боли в сердце его беспокоят уже пару месяцев, периодически повышается давление, есть боли в районе желудка, но он не обращал на них внимания, так как ему «некогда заниматься всякой ерундой, очень много работы, которую некому больше делать». Какой тип отношения к болезни демонстрирует врачу пациент?	деятельности.	
15.		Ситуационная задача: Больной Г. 42 года. Диагноз – сифилис. Проходит лечение на венерическом отделении. Настроение мрачное и озлобленное. Работал продавцом на рынке. Как рассказывал сам, после того, как узнал свой диагноз, решил отомстить людям за болезнь. Для этого он пропитывал тряпку своей мочой и обтирал ею фрукты, которые продавал, надеясь, что они тоже заразятся сифилисом. Определите тип отношения к болезни у данного больного.	Дисфорический. Настроение мрачное, озлобленное. Вид угрюмый. Ненависть к здоровым. Вспышки злобы обвинением в своей болезни других. Близкие должны во всем угождать больному (иногда «мнимому»)	5-8

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка по дисциплине «Психология здоровья» складывается из оценки промежуточного контроля выполнения практических заданий (до 50 баллов) и итогового контроля - теста (до 50 баллов). Практические задания до 30 баллов, тестирование - до 50 баллов, эссе до 10 баллов, презентация до 10 баллов. Бонусные баллы - до 10 баллов (могут быть начислены студенту за активную внеаудиторную работу, способствующую формированию профессиональных компетенций, предусмотренных данной дисциплиной).

Таблица 10 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
90–100	5 (отлично)
85–89	4 (хорошо)
75–84	
70–74	
65–69	3 (удовлетворительно)
60–64	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература:

1. **Атватер,** **И.**
Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : рек. Редакционно- издательским Советом РА образования в качестве учеб. пособ. для высших и средних учеб. заведений непсихологических специальностей. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 535 с. - ISBN 5-238-00549-0: **УЧ-5;**
2. **Глозман, Ж.М.** Общение и здоровье личности : рек. Советом по психологии УМО по классическому университетскому образованию в качестве учеб. пособ. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. - М. : Академия, 2002. - 208 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0890-6: **УЧ-31;**
3. **Васильева,** **Ольга Семеновна.**
Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки : рек. Советом по психологии УМО университетов России в качестве учеб. пособ. для вузов. - М. : Академия, 2001. - 352 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0820-5: **4 экз**
4. **Вострикова,** **Т.А.**
Психология здоровья [Электронный ресурс] : ЭУМК для студ. 4 курса специальности 030301.65 "Психология" заочной формы обучения . - Астрахань : АГУ, 2010. - 2,8 Мб. = 120 с. - б.ц.
5. **Кисляков,** **В.А.**
Социальные аспекты психологии здоровья : методические рекомендации для студентов ... "Социальная педагогика"; "Педагогика и психология"; "Социальная работа"; "Психология". - Астрахань : Астраханский ун-т, 2006. - 14 с. - (Федеральное агентство по образованию. АГУ). – **25 экз**
6. **Никифоров, Г.С.** Психология здоровья : учеб. пособ. - СПб. : Речь, 2002. - 256 с. - ISBN 5-9268-0093-5: **УЧ-14**
7. **Психология здоровья** : рек. Советом по психологии УМО по классическому университетскому образованию в качестве учебника для вузов ... по направлению и специальностям психологии / под ред. Г.С. Никифорова . - СПб. : Питер, 2006. - 607 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-318-00668-X: **УЧ-13;**

8.2. Дополнительная литература:

1. Бовина И.Б., Социальная психология здоровья и болезни [Электронный ресурс] / И. Б. Бовина. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Аспект Пресс, 2008. - 263 с. - ISBN 978-5-7567-0540-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756705409.html>
2. Васильева О.С., Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Васильева О.С. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508495.html>
3. Фролова Ю.Г., Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова - Минск : Выш. шк., 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. www.psychology.ru Один из крупнейших в России ресурсов по психологии, библиотека психологической литературы, биографическая информация, тематические рассылки.
2. <http://www.diagnostika.spb.ru> Сайт является интернет ресурсом системы управления базами данных психологический обследований “Диагностика“. На сайте Вы можете ознакомиться с программой бесплатно скачать демонстрационную версию.
3. <http://psy.piter.com> Оперативная и полезная информация из мира психологии. Новости психологии и смежных наук. Информация о психологических конференциях, встречах и тренингах. Общедоступная полнотекстовая библиотека психологической литературы
4. <http://www.otrok.ru> Сайт создан группой специалистов в области психологии и психиатрии детей и подростков. Предназначен для широкого круга пользователей: родителей, учителей, врачей, подростков. Есть тесты, детская библиотека.
5. Психологическая газета // URL: <http://www.psy.su/>
6. Институт практической психологии «Иматон» // URL: <http://www.imaton.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) использованы технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов (мультимедийные средства, презентации, фрагменты фильмов), наличие интерактивной доски

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).