

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

«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии


Б.В. Кайгородов

«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

Составитель(и)	Романова О.В., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
Согласовано с работодателями:	Лыкова Е.К., руководитель отдела по психолого-педагогической работе Управления образования МО «Город Астрахань», Андреева А.В., психолог отделения медико-социальной помощи детям и подросткам ГБУЗ АО «Детская городская поликлиника №1»
Направление подготовки / специальность Направленность (профиль) / специализация ОПОП Квалификация (степень)	37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ клинический психолог
Форма обучения	очная
Год приёма	2024
Курс	4 (по очной форме)
Семестр(ы)	7 (по очной форме)

Астрахань – 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины – получение обучающимися системных теоретических и практических знаний о психологии здоровья и ее связи с основными положениями современной клинической психологии и практических навыков профилактики и поддержания здоровья.

1.2 Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать систему знаний о предмете, задачах, а также теоретических основах психологии здоровья, сформировать представление о многообразии форм здоровья, изучаемых различными клиническими и психологическими дисциплинами;
2. сформировать и развить умения ставить цели и задачи в области психологии здоровья, подбирать методологический комплекс, адекватный поставленным целям и задачам, включая взаимодействие со специалистами в области охраны психического здоровья, с работниками экспертных организаций и учреждений социальной защиты населения;
3. сформировать готовность и способность использовать полученные знания на практике, решении научных и практических задач в реализации проектов, направленных на профилактику и поддержание здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Дисциплина «Психология здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, осваивается в 7 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами здоровьесберегающего модуля: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Знать:

- компоненты и уровни здоровья, как состояния;
- критерии здоровья человека на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности;
- критерии и компоненты (факторы) здорового образа жизни (ЗОЖ);
- научно-практические основы здорового образа жизни.

Уметь:

- в основе адекватно относиться к здоровью: и как к цели жизни, и как к средству достижения других целей, включая профессиональные;
- учитывать критерии здорового общения при взаимодействии с другими;
- анализировать данные психодиагностики с точки зрения влияния на здоровье занимающихся;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья;

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методами оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):

«Психосоматика и психология телесности», «Немедикаментозная оптимизация жизненных ресурсов человека».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальные (УК): УК-2 - Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;

б) профессиональные (ПК): ПК-6 - Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни.

Компетенции		Формируемые знания, умения, навыки		
Код в ООП	Название	Знать	Уметь	Владеть
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	ИУК-2.1.1 - Особенности проектной деятельности;	ИУК-2.2.1 - Планировать и реализовывать проекты направленные на оказание индивиду, группе, организации психологической помощи, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья	ИУК-2.3.1 - Навыками постановки целей и задач в области психологии здоровья, подбора методологического комплекса, адекватного поставленным целям и задачам
ПК-6	Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни.	ИПК-6.1.1 - Особенности структурно-содержательные характеристики здорового образа жизни, способов гармоничного развития, продуктивного преодоления жизненных трудностей, гуманистического взаимодействия с окружающим миром	ИПК-6.2.1 - Применять методы и технологии гармоничного развития, продуктивного преодоления жизненных трудностей, гуманистического взаимодействия с окружающим миром	ИПК-6.3.1 - Коммуникативными навыками для осуществления психологического просвещения по вопросам здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 3 зачетные единицы (108 часов) .

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в академических часах	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	54
- занятия лекционного типа, в том числе:	18
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	36
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- консультация (предэкзаменационная)	0
- промежуточная аттестация по дисциплине	0
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	54
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет, 7 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.						КР / КП	СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемост и, форма промежуточ ной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР					
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 7.										
Раздел I. Теоретические и методологические основы психологии здоровья										
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного	2		6					10	18	Устный опрос, глоссарий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемост и, форма промежуточ ной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
исследования										
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	4		6					8	18	Реферат
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	4		6					8	18	Практическ ое задание
Раздела II Факторы здоровья человека										
Тема 4. Оценка и самооценка здоровья	2		4					8	14	Практическ ие задания.
Тема 5. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	2		4					8	14	Опрос
Тема 6. Психология профессионального здоровья.	2		4					8	14	Практическ ое задание
Тема 7. Здоровье и образ жизни.	2		6					4	12	Тест
Контроль промежуточной аттестации										Зачёт
ИТОГО за семестр:	18		36					54	108	
Итого за весь период	18		36					54	108	

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

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции		Общее количество компетенций
		УК-2	ПК-6	
Раздел I. Теоретические и методологические основы психологии здоровья				
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	18		+	1
Тема 2. Современные подходы к	18		+	1

определению здоровья				
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	18		+	1
<i>Раздела II Факторы здоровья человека</i>				
Тема 4. Оценка и самооценка здоровья	14	+	+	2
Тема 5. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	14	+	+	2
Тема 6. Психология профессионального здоровья.	14		+	1
Тема 7. Здоровье и образ жизни.	12		+	1

Краткое содержание дисциплины

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. Специалисты, работающие в области охраны психического здоровья.

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. Факторы здоровья человека

Тема 4 Оценка и самооценка здоровья

Оценка и самооценка физического здоровья. Критерии оценки здоровья в экспертных организациях. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья. Экспертная оценка психического здоровья.

Тема 5 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 и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).

Тема 6 Психология профессионального здоровья.

Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психическая саморегуляция. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Профессиональное здоровье и экспертные организации.

Тема 7 Здоровье и образ жизни.

Основы рационального питания. Личная гигиена. Отношение к здоровью.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические разработки к практическим занятиям, методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы по дисциплине.
2. Тесты по курсу.
3. Лекционные материалы (конспекты лекций и/или презентации).
4. Учебные фильмы.

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

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

Подготовку к практическим занятиям необходимо вести по вопросам и литературе, предложенных 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.

5.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий и форм работы	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать

	преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

для очной формы обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования Темы для реферата: История развития идей о здоровье Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья	10	<i>Реферат, глоссарий</i>
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический	8	<i>Составление опорных схем, таблиц</i>
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья Проанализируйте статьи по методу двухчастный дневник: Цитата из текста: Записывается, часть текста наиболее важна и актуальна по теме. Комментарии предполагает ответ на три вопроса (допускается ответ на один или несколько вопросов): 1. Что заставило записать меня именно эту цитату? 2. Какие мысли вызывает цитата? 3. Какой вопрос возникает в связи с ней? Статьи: Мезникова, М. В. Культура питания студента как компонент здорового образа жизни / М. В. Мезникова // Развитие научного и художественного мышления как фактор воспитания личности : Материалы Международной научно-практической конференции, Волгоград, 04 апреля 2017 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2017. – С. 197-200. Казаков, Ю. Н. Критерии реагирования и	8	<i>Анализ статей</i>

самоконтроля трансформации функций психики коллективного субъекта в развитии форм здоровья / Ю. Н. Казаков // Социально-гуманитарные технологии. – 2018. – № 3(7). – С. 36-47. Жесткова, Н. А. Сущность и структура понятия "психологическое здоровье человека" / Н. А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – № 3(35). – С. 384-392.		
Тема 4. Оценка и самооценка здоровья Создание диагностико-профилактического комплекса для студентов: «Береги здоровье смолоду» Подобрать теоретическое обоснование и инструментарий для оценки и самооценки физического и психического здоровья. Определить критерии оценки социального здоровья.	8	<i>Работа над проектом</i>
Тема 5. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека С учетом комплекса оценить влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности) на состояние собственного здоровья.	8	<i>Работа над проектом</i>
Тема 6. Психология профессионального здоровья Проанализируйте статьи по методу двухчастный дневник: Роль психологической службы высшего профессионального образовательного учреждения в обеспечении психологического здоровья студентов / П. З. Абдулаева, Э. С. Ибрагимова, М. А. Магомедова, А. Н. Азизова // Современные проблемы и перспективы развития педагогики психологии : сборник материалов 6-й международной научно-практической конференции, Махачкала, 24 января 2015 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2015. – С. 143-145. Гончарова, Н. А. Психологические факторы обеспечения профессионального здоровья / Н. А. Гончарова // Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде : Коллективная монография. – Санкт-Петербург : ООО "НИЦ АРТ", 2019. – С. 62-79.	8	<i>Анализ статей</i>
Тема 7. Здоровье и образ жизни. Создать постер по проблеме: Здоровый образ жизни	4	<i>Создание постера</i>

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

Виды и формы письменных работ	Организация деятельности студента
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Глоссарий	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.
Реферат	Подготовка реферата (доклада). Цель задания – самостоятельное углублённое изучение отдельных тем курса, выработка навыков научного анализа психологической литературы. Реферат представляет собой сокращённое отображение реферируемого произведения (15-20 стр. текста). Главным его достоинством является по возможности точное, концентрированное воспроизведение предмета реферирования, изложение в письменном виде и/или в форме публичного выступления результатов самостоятельного изучения какой-либо проблемы. В зависимости от выбранной темы, целей и задач исследования реферат по клинической психологии предполагает обзор психологических первоисточников, историко-психологической и научно-теоретической литературы. Написание реферата предполагает изложение авторской позиции по выбранной проблеме путём сопоставления с реферируемым произведением. Перечень тем рефератов и докладов представлен в программе. Особенности выполнения задания. Предложенные темы рекомендуется раскрывать по нескольким работам, соответственно изложение темы будет носить обзорный характер. При подготовке рефератов студенты должны ориентироваться на список основной и дополнительной литературы, предложенный в программе дисциплины. Общая структура реферата традиционно включает в себя введение, основную часть, заключение и библиографию. Во введении обосновывается актуальность темы для науки и для изучения данного учебного курса в частности. Эта часть реферата также включает перечень ключевых для понимания данной проблемы понятий. В основной части реферата передаётся содержание изученных первоисточников по данной проблеме. В заключении студент приводит собственные выводы по изученной проблеме, высказывает аргументированное согласие/несогласие с позицией авторов. Требования к оформлению работы. Работа должна быть написана логично, последовательно, чётко, грамотно;

	с соблюдением абзацев, страницы пронумерованы, на каждой следует оставлять поля для замечаний рецензента. Критерии оценивания рефератов Оценкой <i>«отлично»</i> оценивается реферат, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы - примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению реферата. Оценкой <i>«хорошо»</i> оценивается реферативная работа, в которой в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер. Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении. Если большинство изложенных требований к реферату не соблюдено, то реферат не засчитывается.
Анализ статей	Самостоятельная работа студентов предполагает следующие формы: изучение научно-методической работ и беседа по их содержанию, а также анализ и реферирование источников, обозначенных в программе. Остановимся подробнее над тем, как необходимо работать над литературным источником. Начинать работу над изучением книги (статьи) целесообразно с общего предварительного знакомства. Алгоритм работы может быть представлен следующим образом: - формальные характеристики анализа – название, автор, когда издана (были ли дополнения, исправления, переработки и т.д., трансформировались ли взгляды автора по данной проблеме), выясняем объём; - содержательный обзор – знакомимся с введением, оглавлением, с общим планом, с заключением, в котором автор, как правило, резюмирует основное. После предварительного знакомства следует бегло ознакомиться со всем текстом, выделенным для анализа, при этом главной задачей будет постараться понять содержание текста в целом, выделить основные мысли или идеи текста (о чём говорить? какие вопросы ставиться). Какова позиция автора (позитивная, негативная, нейтральная, двойственное отношение к изложенной проблеме; предлагаемый ответ на поставленный вопрос, основные аргументы)? Определите проблему или проблематику,

	поднятую автором, насколько она актуально и значима. Работая с источником можно придерживаться следующих рекомендаций. Обращайте внимания на все непонятные понятия и выражения, работая с текстом, используйте понятийный словарь. Ведите диалог с автором текста. Читая, ставьте вопросы к тексту и выдвигайте предположения о дальнейшем его содержании. Проверяйте верность выдвинутых вами предположений при чтении последующих частей текста. Спорьте с автором, выдвигайте свои контраргументы. (Свой ответ аргументируйте, используя значения из других теоретических источников, практического материала, жизненных наблюдений). Старайтесь выделять в тексте главное, существенные мысли. Найдите важную информацию, сделайте выписки основных идей, положений. Обращайте внимание на фразы, выделенные графически (так как именно они часто выражают ключевые понятия и мысли). Особое внимание уделяйте первым фразам каждого абзаца, так как они, как правило, выражают обобщающее суждение автора. Это поможет выполнить задание, связанные с анализом текста, позволит лучше понять позицию автора текста. Заключительный этап работы с текстом предполагает повторное прочитывание текста с конспектированием (выделение плана, отбор цитат и т.д.). Работая на данном этапе, следует отбирать главные мысли автора, основные положения, выписывать новые термины, уточнять их содержание. На этом этапе читаемый материал включается в уже имеющиеся знания, и занимают в их системе определённое место. При высказывании собственного мнения необходимо сохранять научный стиль изложения собственной позиции по анализируемому источнику. Критерии оценивания задания: Исходя из общих принципов оценивания самостоятельной работы студентов, выполнения задания оценивается по следующим критериям: глубина и полнота раскрытия проблем, изложенных в первоисточнике; логичность и связанность изложения авторской позиции, точность передачи содержания первоисточника; наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточнике; культура речи.
Составление опорных схем и таблиц	Цель работы – формирование у студента навыка анализа учебно-методического текста в виде словесно-схематического изображения прочитанного. Особенности выполнения задания. Тема для составления опорных схем и таблиц выбирается студентами самостоятельно из представленного в программе списка. Содержательное наполнение схем и таблиц должно развивать положения, представленные в лекционном курсе или представлять альтернативные подходы к изучаемой проблеме. Основное содержание опорных схем обязательно должно включать в себя следующие моменты: - описание сущности изучаемого вопроса; - выделение особенностей и сравнительный анализ диагностики и коррекции(в таблице); - раскрытие условий психического и личностного развития ребенка. - список использованной литературы. Критерии оценки – полнота изложенного материала, последовательность в раскрытии проблемы, чёткость формулировок, обозначение взаимосвязи между отдельными аспектами проблемы, аккуратность оформления. Каждое грамотно выполненное задание оценивается в 5 баллов.

Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.
---------------------	--

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	<i>Лекция-визуализация</i>	<i>выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	<i>Лекция-пресс-конференция</i>	<i>Мозговой штурм</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	<i>Лекция-визуализация</i>	<i>Тематическая дискуссия</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 4. Оценка и самооценка здоровья	<i>Проблемная лекция</i>	<i>Круглый стол</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 5 Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	<i>Лекция - визуализация</i>	<i>Интерактивные методы</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 6. Психология профессионального здоровья.	<i>Лекция с заранее запланированными ошибками</i>	<i>Фронтальный опрос</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 7. Здоровье и образ жизни.	<i>Лекция-презентация</i>	<i>Кейс-стади</i>	<i>Не предусмотрено</i>

6.2. Информационные технологии

- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей электронной почты преподавателя (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
- использование платформы дистанционного обучения (LMS Moodle «Электронное образование») университета для размещения электронных образовательных ресурсов;
- использование средств представления учебной информации для проведения лекций и семинаров с использованием презентаций.

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

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Opera	Браузер
Microsoft Office 2013	Офисная программа
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Платформа дистанционного обучения LMS MOODLE	Виртуальная обучающая среда
Open Office	Пакет офисных программ
Google Chrome	Браузер

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем».

<https://library.asu.edu.ru>

Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>

Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>

Имя пользователя: AstrGU

Пароль: AstrGU

Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.

<http://mars.arbicon.ru>

+Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов www.polpred.com

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для

бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

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.

Таблица 5. Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Определение психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-6	Тест
2.	Тема 2. Современные подходы к определению здоровья	ПК-6	Творческие задания
3.	Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.	ПК-6	Творческое задание
4.	Тема 4. Оценка и самооценка здоровья	УК-2, ПК-6	Проект
5.	Тема 5. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	УК-2 ПК-6	Проект
6.	Тема 6. Психология профессионального здоровья.	ПК-6	Разноуровневые задачи и задания
7.	Тема 7. Здоровье и образ жизни.	ПК-6	Тест

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

Таблица 6
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 7

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

7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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

Тест

1. Принцип, в соответствии с которым человек предстает как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, взаимосвязанных между собой уровнях функционирования, — это принцип:

- а) иерархичности
- б) интероспекции
- в) гетерогенеза

2. Качество жизни — это:

а) способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых

б) генетический потенциал организма

в) субъективная составляющая удовлетворенности персональной жизнью, характеризующая комфорт в удовлетворении человеческих потребностей

3. Непротиворечивая система научных категорий и основанных на них теоретических представлений, в рамках которых изучается определенная научная проблематика, называется:

а) инстинктом

б) харизмой

в) парадигмой

4. В задачи психологии здоровья входят(-ит):

а) предоставление специализированной помощи с целью предотвращения нервно-психических заболеваний

б) сохранение, укрепление и развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья личности

в) организация лечебных мероприятий

5. -----это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).

а) общественное здоровье

б) психология труда

в) психология личности

6. Уровень изучения человека, на котором он проявляет себя как реализующий объективные общественные отношения, общественно-исторический процесс, — это:

а) медицинский уровень

б) биологический уровень

в) социальный уровень

7. Основные категории----- — это: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

а) образа жизни

б) семейного воспитания

в) материальной стороны жизни

8. Вид исследований, при которых первоначально проводится оценка здоровья по широкому кругу показателей в группе детей, подростков или молодых взрослых с последующим повторением замеров через фиксированные промежутки времени на протяжении всего их жизненного пути, называется:

а) перспективным

б) ретроспективным

в) проспективным

9. Социология здоровья — это наука:

а) которая изучает социальные причины здоровья, методы и средства его сохранения, укрепления и развития;

б) о связи физического, психосоциального здоровья человека со средой его обитания;

в) о взаимодействии психологии, медицины и социальных наук;

г) о «человеческом факторе» в медицине.

10. Деятельность человека, направленная на сохранение, улучшение и укрепление его здоровья, это:

а) техника безопасности на производстве;

б) гигиенические правила и нормы;

в) здоровый образ жизни;

г) реабилитационный период после заболевания.

11. Истоки психология здоровья лежат:
- а) в адаптивной физической культуре;
 - б) психосоматической медицине;
 - в) возрастной психологии;
 - г) **санитарно-просветительской деятельности.**
12. Общей задачей для психологии здоровья и педагогики здоровья является:
- а) создание условий для изменения поведения человека в сфере здоровья;
 - б) повышение психологической культуры;
 - в) **воспитание и обучение подрастающего поколения в сфере здоровья;**
 - г) обоснование связи физического, психосоциального здоровья человека со средой его обитания.
13. Основателем валеологии как науки является:
- а) И.П.Павлов
 - б) И.М.Сеченов
 - в) **И.И.Брежман**
 - г) Н.В.Лазарев
14. Психология здоровья это наука о:
- а) **наука о психологических и поведенческих процессах здоровья, болезни и здравоохранения**
 - б) сохранении и укреплении здоровья человека
 - в) лечении болезней
 - г) наблюдении за динамикой развития заболевания
15. Здоровье – это:
- а) поведение человека, направленное на гармонизацию физического и умственного развития;
 - б) состояние физического благополучия и отсутствие болезней;
 - в) **состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;**
 - г) состояние психического и социального благополучия
16. *Здоровье населения рассматривается (изучается) как:*
- а) однофакторная проблема, включающая в себя цели и задачи по изучению здоровья населения и влияющих факторов окружающей среды
 - б) многофакторная проблема, включающая в себя цели и задачи по изучению общей заболеваемости, без учета влияния факторов окружающей среды
 - в) **многофакторная проблема, включающая в себя цели и задачи по изучению здоровья населения и влияющих факторов окружающей среды**
 - г) оценка показателей естественного движения населения
 - д) оценка показателей общей смертности и инвалидности
17. *Факторами, оказывающими влияние на здоровье населения, являются:*
- а) генетические
 - б) природно-климатические
 - в) уровень и образ жизни населения
 - г) уровень, качество и доступность медицинской помощи
 - д) **все вышеперечисленное**

Тема 2. Современные подходы к определению здоровья

Творческое задание 1.

Авторская новость по индивидуальному заданию с презентацией продолжительностью максимум 3 минуты.

Индивидуальное задание для новости

На выбор готовится новость из сети Интернет, имеющая отношение к одному из подходов:

- к эволюционистскому, нормоцентрическому, социально-ориентированному, кросс-культурному, феноменологическому, аксиологическому, комплексному, дискурсивному, акмеологическому. подходам к определению здоровья.

Тема 3. Функции, критерии и компоненты здоровья.

Творческое задание.

Согласно индивидуальному заданию подготовить эссе максимум на 3 страницах с авторскими схемами, рисунками и примерами из российской практики (80% оригинальности)

1. Относительное понятие – «норма» здоровья.
2. Система Кеннета Купера.
3. Количество здоровья, как «сумма резервных мощностей»
4. Рекомендации В.С. Боковца по определению количественных показателей здоровья.
5. Научение, память, речь, мышление, сознание – психофизиологические компоненты психического здоровья

Тема 4. Оценка и самооценка здоровья

Разработка проекта

Объединиться в подгруппы по 3-4 человека. Разработать проект по созданию диагностико-профилактического комплекса для студентов: «Береги здоровье смолоду», заполнив паспорт. Подобрать методики оценки и самооценки состояния здоровья. Разработать план профилактических мероприятий с учетом возрастно-половых особенностей студенческой группы.

ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ

№	Пункты паспорта	Описание проекта
1.	Название проекта	
2.	Вид проекта	
3.	Актуальность проекта	
4.	Состав проектной группы	
5.	Целевая группа	
6.	Цель проекта	
7.	Задачи проекта	
8.	Вопросы проекта (3-4 важнейших)	

	проблемных вопроса по теме проекта, на которые необходимо ответить участникам в ходе его выполнения)	
9.	Необходимое оборудование и сопутствующие средства	
10.	Аннотация проекта	
11.	Распределение ролей в процессе работы над проектом	
12.	Этапы работы (с указанием конкретных сроков каждого этапа)	
13.	Продукт проекта	

Тема 5. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека

Реализация проекта

С учетом комплекса методик оценить влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности) на состояние собственного здоровья. Осуществить диагностику состояния здоровья (включая самооценку) студентов одной из подгрупп. Провести количественный и качественный анализ состояния здоровья студентов обследуемой подгруппы, включая учет внутренних факторов, оказывающих влияние, оформив аналитическую справку.

Представить на рассмотрение разработанный (и апробированный) диагностико-профилактический комплекс для студентов: «Береги здоровье смолоду», включая аналитическую справку.

Тема 6.

Психология профессионального здоровья.

Выполните 2 задания (на выбор)

1 уровень сложности

1. Используя Интернет-ресурсы познакомиться с различными моделями оздоровительных программ для персонала в российских и зарубежных компаниях.
2. Разработать алгоритм обращения гражданина в Бюро МСЭ.

2 уровень сложности

3. Разработать типовой проект оформления кабинета психологической разгрузки или комнаты отдыха на предприятии.
4. Провести диагностику 2 работников государственных организаций и 2 работников коммерческих организаций, используя Шкалу профессионального стресса Мак-Лина. Сравнить полученные результаты и проанализировать их.

Тема 7.

Здоровье и образ жизни.

Тест

Примерные тестовые задания:

1. Какому личностному типу подвержена бронхиальная астма

1. Опрятность, стремление к порядку, пунктуальность, застенчивость, склонность к навязчивостям и интеллектуальной деятельности

2. **Мягкость, потребность в опеке, материнской ласке, зависимость от лидера, капризность в сочетании с боязнью показаться слабым и зависимым.**

3. Внутреннее напряжение, раздражение по поводу несоответствия ситуации и внутреннего самочувствия собственному идеалу, неспособность получать удовольствие от жизни, завистливость и обидчивость.

4. Сдержанность и упорядочность, внутреннее чувство раздражения умело скрывается и не проявляется ни в словах, ни в мимике; стремление избежать любых конфликтов и выяснения отношений.

2. 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

3. 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

4. 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

5. Здоровье людей в очень большой степени зависит от:

1. **образа жизни**
2. здравоохранения
3. наследственности
4. социума

6. 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

7. 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

8. Эта 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».

9. 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

10. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) **с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки**
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

11. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) **повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**

12. Утренняя гимнастика – это:

- а) **важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений**
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) **двигательный режим**

14. Избыточный вес:

- А) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- Б) тренирует сердечно-сосудистую систему;
- В) активизирует обмен веществ;
- Г) **оказывает отрицательное воздействие на системы организма.**

15. Гиподинамия – это:

- А) **пониженная двигательная активность человека;**
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

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. Специалисты и экспертные организации в области охраны психического здоровья.
16. Двигательная активность и здоровье.
18. Психическая саморегуляция, ее виды.
19. Психическое здоровье.
20. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
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)
УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла				
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	2	2-3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		здоровья 1. основная задача 2. цель 3. Принцип комплексности 4. направление исследований		
3.		Какая модель здоровья подразумевает состояние организма, когда функционирование всех его органов и систем уравновешено с внешней средой, отсутствуют болезненные проявления и субъективное ощущение нездоровья. 6. Биологическая модель 7. Медицинская модель 8. Биомедицинская модель 9. Ценностно-социальная модель 10. Биосоциальная модель	3	2-3
4.		Психическое здоровье - это 1. оптимальное состояние и функционирование всех систем человека; 2. характеризуется высоким уровнем личностного здоровья; 3. только нормальное функционирование ЦНС; положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми	2	2-3
5.		Что не является критерием психического здоровья 1. осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я». 2. чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях. 3 способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.	6	2-3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		4. способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы. 5. способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств 6. Способность реагировать на эмоциональное состояние других		
		ПК-6. Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни		
6.		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	2	2-3
7.		Стремление человека к уходу от реальной жизни путем изменения психического состояния искусственным образом, называется: 5. пассивное поведение; 6. аддиктивное поведение; 7. недееспособное поведение; 8. девиантное поведение	2	2-3
8.		Целостность и согласованность всех психических функций организма, адекватность личностных проявлений окружающей среде называется: 1. психическое здоровье 2. индивидуальное	2	2-3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		психологическое здоровье 3. общественное психологическое здоровье 4. сознание		
9.		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 4. поглощенность некоторым видом активности	1	2-3
10.		На какой стадии стресса по Селье активизируются защитные механизмы человека 1. 1 2. 2 3. 3 4. 4	1	2-3
УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла				
11.	Задание открытого типа	Какие заболевания относятся к психосоматическим?	Группа болезненных состояний, появляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии,	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			развивающиеся под влиянием психогенных факторов.	
12.		Основные три фактора, влияющие на характер реакции на болезнь	1) преморбидные особенности личности; 2) природа самого заболевания; 3) социально-психологические факторы	5-8
13.		Опишите критерии ясности сознания	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. Полная ориентация, бодрствование, быстрое выполнение всех инструкций.	5-8
14.		Функциональные резервы личности это -	Возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			нагрузкам и воздействию на организм различных факторов внешней среды	
15.		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
16.	Задания комбинированного типа	Какой потенциал раскрывает способность человека к самореализации 1. Потенциал разума 2. Потенциал воли 3. Креативный потенциал 4. Духовный потенциал И почему?	2 Потому что воля помогает преодолеть трудности, которые возникают на пути осуществления целей и планов.	5
ПК-6. Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические				
	Задания комбинированного типа	Какая методика диагностирует самооценку? 1. Методика «Найди и вычеркни» (Л.А. Венгер). 2. Методика «Запомни рисунки» (Л.А. Венгер). 3. Методика де Греефе. Опишите ее.	3 Методика представляет проективный метод	5
	Задания	Ситуационная задача: Больная М., 26 лет, по	Ипохондрический или	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
	открытого типа	специальности врач. Поступила в больницу с приступом 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. Определите тип отношения к болезни у данного больного	ипохондрическое расстройство — состояние человека, 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.	
19.		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 нарушений в когнитивной сфере, интеллектуальные	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 — сосредоточение внимания, забот,	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		функции сохранены. Определите тип отношения к болезни у данного больного	интересов на судьбе близких, на своей работе.	
20.		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
21.		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 совещании. Боли в сердце его беспокоят уже пару месяцев,	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, обусловлено е стремлением во что бы то ни стало сохранить профессиональный статус и возможность продолжения активной трудовой деятельности.	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		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?		
22.		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).

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

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятия</i>	4/7,5	30	7 семестр
2.	<i>Выполнение практической работы</i>	7/8,5	60	7 семестр
Всего			90*	-
Блок бонусов				
3.	<i>Посещение занятий</i>	7 /0,5	3,5	7 семестр
4.	<i>Своевременное выполнение всех заданий</i>	7/0,5	3,5	7 семестр
5.	<i>Творческий подход к выполнению заданий</i>	3/1	3	7 семестр

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Всего			10	-
ИТОГО			100	-

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	- 2
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	- 2
<i>Неготовность к занятию</i>	- 5
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	- 5

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

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

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература:

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки : рек. Советом по психологии УМО университетов России в качестве учеб. пособ. для вузов. - М. : Академия, 2001. - 352 с.
2. Никифоров, Г.С. Психология здоровья : учеб. пособ. - СПб. : Речь, 2002. - 256 с.
3. 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.

8.2. Дополнительная литература

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>

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>

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>

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые 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.dagnostika.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)

Учебные аудитории, оборудованные современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук) для проведения лекций; аудитории для проведения семинарских занятий, оборудованные современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук) и средствами визуального представления учебных материалов.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в

письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).