

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»

*Социально-психологический факультет*

**Рабочая программа дисциплины**

***СЗ.Б.17 Психология здоровья***

---

Специальность (направление) подготовки  
*37.05.01/030401.65 Клиническая психология*

Направленность (специализация) подготовки  
*Психологическое обеспечение в чрезвычайных и  
экстремальных ситуациях*

Квалификация (степень) выпускника  
Специалист

Форма обучения  
*очная*

Кемерово  
2014

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	9
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	11
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	13
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	14
а) основная учебная литература:.....	14
б) дополнительная учебная литература: .....	14
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	16
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	16
12. Иные сведения и (или) материалы .....	17
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	17

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ООП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<p><b>ОК-7</b></p>	<p>Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности.</p>	<p><b>Знать</b> современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления  <b>Уметь</b> использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования установки быть здоровым.  <b>Владеть</b> методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья</p>
<p><b>ПК-22</b></p>	<p>Владение навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p>	<p><b>Знать</b> основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни  <b>Уметь</b> прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида  <b>Владеть</b> навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>
<p><b>ПК-23</b></p>	<p>Владение навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах.</p>	<p><b>Знать</b> навыки подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах  <b>Уметь</b> прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида  <b>Владеть</b> навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах</p>

## 2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета

Дисциплина «Психология здоровья» относится к базовой части профессионального цикла С 3 Б.17.

В программу дисциплины «Психология здоровья» включены разделы и темы, представляющие теоретический и практический интерес с точки зрения профессиональной деятельности будущих специалистов.

Логически и содержательно методически дисциплина «Психология здоровья» связана со следующими дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Общая психология», «Психопатология», «Психология личности», «Социальная психология». Для освоения дисциплины необходимо иметь знания, полученные по медико-биологическим, психологическим и другим дисциплинам, в том числе по: общей психологии, возрастной психологии, патопсихологии, нейропсихологии, психологии личности, психодиагностике, курсам «Основы психологического консультирования», «Базовые теории и методы психотерапии».

Изучение курса проходит в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал, изучают основную и дополнительную литературу, готовят презентации, которые представляются и обсуждаются на семинарских занятиях.

Курс преподается в 7 семестре. Знания студентов контролируются с помощью текущих опросов, проведения тестов. По окончании курса проводится зачет.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц (ЗЕ), 72 академических часа.

#### 3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72	
Аудиторная работа (всего):	48	
в т. числе:		
Лекции	16	
Семинары, практические занятия	32	
Практикумы		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):	24	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Творческая работа (презентации)	20	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	24	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)		

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

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

*для очной формы обучения*

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся	
			лекции	семинары, практические занятия		
1.	Здоровье и болезнь	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
2.	Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
3.	Здоровье и профессия.	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
4.	Оптимальное развитие человека на разных возрастных этапах.	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
5.	Социально-психологические аспекты здоровья.	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
6.	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
7.	Здоровье как оптимальное развитие человека.	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов
8.	Психические факторы, приводящие к нарушению здоровья.	9	2	4	3	Опрос, доклад, проверка конспектов, тестирование

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Здоровье и болезнь	Историческое развитие понимания болезни и здоровья. Современные позитивные определения здоровья. Психосоматические традиции психо-логии здоровья. Социальная роль больного и роль здорового. Варианты «нормы» в медицинской модели: статистические, функциональные, идеальные, социальные, субъективные. Плохое и хорошее самочувствие как экстремальные полюсы одного континуума.
2.	Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека	Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека. Понимание гомеостаза и процесса адаптации. Акме как вершина индивидуального, личного и субъектного развития. Акмеология и метод изучения «эталонов» человеческой жизни. Акмеологические способности. Возрастные аспекты акме.
3.	Здоровье и профессия	Профессиональное самоутверждение как смысл жизни человека. Ценностно-смысловое отношение к профессии психолога. Пути повышения значимости профессии как к способу самореализации. Вершина взрослости и процесс профессионального целедостижения.
4.	Оптимальное развитие человека на разных возрастных этапах.	Воспитание «здорового мозга» - основная задача кондуктивного врачебного наблюдения ребенка. Здоровье как «идеальный образ» развития мозга и его функций. Понятие жизненных стратегий личности, планирование будущего в период молодости. Возрастные этапы середины жизни и смысловое содержание основных возрастных кризисов. Особенности нормального физиологического старения. Принцип ауторегуляции деятельности как механизм преодоления возрастной дефицитарности.
5.	Социально-психологические аспекты здоровья.	Здоровье как форма и уровень общественной жизни. Определение ВОЗ. Валеология как наука о здоровье, здоровом образе жизни. Структурное понимание здоровья: физиологический уровень, психический уровень, социальный уровень благополучия. Педагогический компонент формирования здоровья – валеология в школе. Принцип управления собственным здоровьем. Здоровье населения: методы диагностики, укрепления.
6.	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.	Предотвращение расстройств и укрепление здоровья. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения. Методы профилактики и укрепления здоровья. Информирование, консультирование, тренинг как методы профилактики

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		и укрепления здоровья. Проблемы анализа и оценки нормального психического развития.
7.	Здоровье как оптимальное развитие человека.	Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций. Создание «психологического портрета». Перспективы практического интегративного укрепления здоровья. Перспективы работы соци-альных психологов здоровья (тре-нинги, консультации по вопросам профилактики поведенческих рисков, проектирование и менеджмент социальных проектов в области социальной защиты детства и других уязвимых групп населения, организация социальных компаний.
8.	Психические факторы, приводящие к нарушению здоровья.	Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека. Понятие соматического переживания, воронки травмы и воронки исцеления.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
1.	Здоровье и болезнь	Вопросы: 1. Историческое развитие понимания болезни и здоровья. Современные позитивные определения здоровья. 2. Психосоматические традиции психологии здоровья. 3. Социальная роль больного и роль здорового. 4. Варианты «нормы» в медицинской модели: статистические, функциональные, идеальные, социальные, субъективные. 5. Плохое и хорошее самочувствие как экстремальные полюсы одного континуума.
2.	Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека	Вопросы: 1. Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека. 2. Понимание гомеостаза и процесса адаптации. 3. Акме как вершина индивидуального, личного и субъект-ного развития. Акмеология и метод изучения «эталонов» человеческой жизни. Акмеологические способности. Возрастные аспекты акме.
3.	Здоровье и профессия	Вопросы: 1. Профессиональное самоутверждение как смысл жизни человека. 2. Ценностно-смысловое отношение к профессии психолога. 3. Пути повышения значимости профессии как к способу самореализации. 4. Вершина взрослости и процесс профессионального целедостижения.
4.	Оптимальное развитие человека на разных	Вопросы: 1. Воспитание «здорового мозга» - основная задача

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	возрастных этапах.	<p>кондуктивного врачебного наблюдения ребенка.</p> <p>2. Здоровье как «идеальный образ» развития мозга и его функций.</p> <p>3. Понятие жизненных стратегий личности, планирование будущего в период молодости.</p> <p>4. Возрастные этапы середины жизни и смысловое содержание основных возрастных кризисов.</p> <p>5. Особенности нормального физиологического старения.</p> <p>6. Принцип ауто-регуляции деятельности как механизм преодоления возрастной дефицитарности.</p>
5.	Социально-психологические аспекты здоровья.	<p>Вопросы:</p> <p>1. Здоровье как форма и уровень общественной жизни. Определение ВОЗ.</p> <p>2. Валеология как наука о здоровье, здоровом образе жизни.</p> <p>3. Структурное понимание здоровья: физиологический уровень, психический уровень, социальный уровень благополучия.</p> <p>4. Педагогический компонент формирования здоровья – валеология в школе.</p> <p>5. Принцип управления собственным здоровьем.</p> <p>Здоровье населения: методы диагностики, укрепления.</p>
6.	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.	<p>Вопросы:</p> <p>1. Предотвращение расстройств и укрепление здоровья. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья.</p> <p>2. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения.</p> <p>3. Методы профилактики и укрепления здоровья. Информирование, консультирование, тренинг как методы профилактики и укрепления здоровья.</p> <p>4. Проблемы анализа и оценки нормального психического развития.</p>
7.	Здоровье как оптимальное развитие человека.	<p>Вопросы:</p> <p>1. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии.</p> <p>2. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций.</p> <p>3. Создание «психологического портрета».</p> <p>4. Перспективы практического интегративного укрепления здоровья.</p> <p>5. Перспективы работы социальных психологов здоровья (тренинги, консультации по вопросам профилактики поведенческих рисков, проектирование и менеджмент социальных проектов в области социальной защиты детства и других уязвимых групп населения, организация социальных компаний).</p>
8.	Психические факторы,	Вопросы:



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	приводящие к нарушению здоровья.	1. Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности. 2. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека. 3. Понятие соматического переживания, воронки травмы и воронки исцеления.

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

В изучении дисциплины самостоятельной работе студентов отводятся значительное место, поскольку основной задачей такой работы является формирование готовности обучающихся к управлению собственной познавательной деятельностью с целью приобретения индивидуального знания. Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Психология здоровья» включает: проработку материалов лекций, основной и дополнительной учебно-методической литературы в соответствии с предлагаемым списком; поиск и систематизацию информации с использованием возможностей Интернета по вопросам, вынесенным на самостоятельное изучение и составление конспекта, а также разработку презентаций по предлагаемым темам.

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе в методическом кабинете социально-психологического факультета ауд. 8604

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Здоровье и болезнь	<b>ОК-7</b> Способность и готовность к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности. <b>Знать</b> современные представления о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье, методах его укрепления <b>Уметь</b> использовать различные подходы для укрепления здоровья и формирования	Доклады, реферат, презентация
2.	Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека		Доклады, контрольная работа, зачет
3.	Здоровье и профессия		Доклады, реферат, презентация

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
4.	Оптимальное развитие человека на разных возрастных этапах.	установки быть здоровым. <b>Владеть</b> методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья	Доклады, реферат, презентация
5.	Социально-психологические аспекты здоровья.	<b>ПК-22</b> Владение навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.	Доклады, реферат, презентация
6.	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.	<b>Знать</b> основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни	Доклады, реферат, презентация
7.	Здоровье как оптимальное развитие человека.	<b>Уметь</b> прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	Доклады, реферат, презентация
8.	Психические факторы, приводящие к нарушению здоровья.	<b>Владеть</b> навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром <b>ПК-23</b> Владение навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах. <b>Знать</b> навыки подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах <b>Уметь</b> прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	Доклады, реферат, презентация, зачет

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		<b>Владеть</b> навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах	

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 6.2.1. Зачет

#### а) типовые вопросы (задания)

1. Проблема здоровья в психологии.
2. Определение здоровья Всемирной организации здравоохранения
3. Неразрывность связи психики и сомы в состоянии здоровья и болезни.
4. Здоровье и адаптация в психофизиологической характеристике.
5. Определение адекватных и неадекватных факторов.
6. Что называется резервом психофункциональных возможностей?
7. Что называется «внутренней картиной здоровья».
8. Понятия объективного состояния здоровья.
9. Самочувствие как субъективное восприятие своего состояния.
10. Назовите четыре группы по состоянию психического здоровья.
11. Определение болезни.
12. Понятие «внутренней картины болезни».
13. Психологическая структура «внутренней картины болезни».
14. «Масштаб переживаний» и поведение в состоянии болезни.
15. Патогенное влияние болезни на психику.
16. Донозологические состояния здоровья.
17. Что такое «факторы риска»?
18. «Качество жизни - внутренняя картина здоровья – донозологические состояния» - их взаимосвязь.
19. Понятие о диагностике психического и физического здоровья.
20. Соотношение понятий «норма-здоровье» и «норма-патология».
21. Донозологическая диагностика психических и физических состояний.
22. Уровни (стадии) адаптации (здоровья).
23. Определение состояния здоровья в клинко-физиологических методах (ИФИ).
24. Определение состояния психического здоровья, методы: беседа, тестирование тревожности, личностных свойств и др.
25. Математические подходы к обработке психологических и физиологических данных (первичные статистики, понятие о корреляционном анализе).
26. Факторы риска для здоровья.
27. Гендерные особенности психического здоровья.
28. Питание и психика.
29. Психика половой идентификации как составляющей психического здоровья.
30. Сексуальное поведение в критические периоды (половое созревание, инволюция, беременность).

31. Основные направления психогигиены и психопрофилактики здоровья.
32. Понятие «здоровый образ жизни».
33. Психологическое консультирование в оценке здоровья и его коррекции.
34. Основные направления консультативной работы психолога: информирование, обучение, саморегуляции состояний.
35. Консультирование по профессиональной ориентации и трудоустройству.
36. Основы психотерапии в консультативной работе психолога.
37. Роль психолога в формировании «здорового образа жизни» в подростковом возрасте.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

В итоговой оценке по дисциплине учитывается эффективность выполнения студентом всех форм работы. Оценка аудиторной и внеаудиторной работы по курсу.

Отметка «зачет» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «незачет» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части предмета;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- студент не может привести пример для иллюстрации теоретического положения;
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

## 6.2.2 Презентация

а) типовые задания (вопросы)

- ТП 1. Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, трудах Юнга.
- ТП 2. Понимание здоровья и болезни в бихевиоризме, гештальттеории.
- ТП 3. Понимание здоровья и болезни в экзистенциальной психологии.
- ТП 4. Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии (труды Мясищева, культурно-историческая концепция Выготского).
- ТП 5. Психодиагностика лиц без психической патологии.
- ТП 6. Профилактика психического здоровья.

б) критерии оценивания

Примерные критерии оценивания:

- содержание выделенных категорий сравнения (степень соответствия категорий теме, полнота выделенных категорий, обоснованность и т.д.);
- использование научных терминов и понятий;

– обоснованность выводов (сделанные выводы подтверждаются цитатами, ссылками на научные теории и подходы)

Выполнение презентации оценивается по системе «зачтено/незачтено».

Отметка «незачтено» ставится если:

– выделенные категории сравнения формальны, поверхностны, не раскрывают всего содержания,

– описание результатов делается «бытовым» языком без использования научной терминологии;

– сделанные выводы не обоснованы

### **6.2.3. Демо-версия теста для текущей аттестации**

Тестовое задание включает вопрос и три варианта ответа. Один вариант ответа верный:

#### **1. Определение здоровья согласно ВОЗ:**

а) отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений;

б) нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуаль-ному выживанию и воспроизводству;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

#### **2. Преморбидное состояние - это:**

а) состояние организма на грани здоровья и болезни, которое может либо перейти в состояние болезни, либо - здоровья;

б) состояние выздоровления после тяжелого заболевания;

в) состояние тяжелой болезни между жизнью и смертью.

#### **3. Акме - это:**

а) период жизни человека, на протяжении которого организм развивается до достижения способности к прокреации;

б) соматическое, физиологическое, психологическое и социальное состояние личности, которое характеризуется зрелостью ее развития;

в) период жизни человека от утраты способности организма к продолжению рода до смерти.

### **6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Все задания, используемые для контроля компетенций условно можно разделить на две группы:

1) задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения (доклад, контрольная работа)

2) задания, которые дополняют теоретические вопросы зачета (презентация, практические задания).

Выполнение заданий первого типа является необходимым для формирования и контроля ряда умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолжности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Так в случае невыполнения доклада, студенту необходимо принести письменный текст сообщения на следующее занятие или на зачет. В таком случае в ходе зачета ему могут быть заданы вопросы по теме доклада.

Отсутствие выполнения практических заданий может быть заменено дополнительным заданием на зачете, позволяющим оценить степень сформированности навыков владения

методами диагностики специфических сексологических проблем.

При невыполнении контрольной работы студент получает письменное задание по теме контрольной работы на зачете.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная учебная литература:**

1. Васильева О.С., Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов / Васильева О.С., Филатов Ф.Р. - М.: Academia, 2001. - 344 с.
2. Секач М.Ф., Психология здоровья: учеб. пособие / Секач М. Ф. - М.: Академический проект, 2003. - 191 с.
3. Практикум по психологии здоровья: практикум / СПб.: Питер, 2005. - 350 с.

### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Августова Л.И., Психология здоровья: монография / Августова Л.И., Ананьев В.А., Водопьянова Н.Е. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. - 498 с.
2. Бойко О. В., Охрана психического здоровья: учеб. пособие для вузов / Бойко О. В. - М.: Academia, 2004. - 266 а-ил.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: практикум. – СПб.: Питер, 2009, - 329с.: ил.
4. Диагностика здоровья: психологический практикум / СПб.: Речь, 2011. – 950 а-рис.
5. Гагулин И.В., Психология здоровья населения в России: монография / Гагулин И.В., Гафаров В.В., Пак В.А. - Новосибирск: Б.и., 2002. - 359 с.
6. Казин Э. М., Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты / Казин Э. М. - Кемерово: КРИПКИПРО, 2010. - 214 а-табл.
7. Клиническая психология. Общая часть: учебное пособие. / Г.С. Човдырова, Т.С. Клименко. – М.:ЮНИТИ, 2010 – 247с.
8. Психология экстремальных ситуаций. Пособие. / Под ред. Шойгу Ю.С. М.: Смысл, Издательский центр Академия, 2009. – 319 с.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. [www.nlr.ru/](http://www.nlr.ru/) – Российская национальная библиотека.
2. [www.nns.ru/](http://www.nns.ru/) – Национальная электронная библиотека.
3. [www.rsl.ru/](http://www.rsl.ru/) – Российская государственная библиотека.
4. [www.biznes-karta.ru/](http://www.biznes-karta.ru/) – Агентство деловой информации «Бизнес-карта».
5. [www.test.specialist.ru/](http://www.test.specialist.ru/) – Центр компьютерного обучения МГТУ им. Н.Э Баумана.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### **9.1. Общие рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология здоровья» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем дисциплины, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка сообщений и докладов к семинарским занятиям;
- выполнение практических заданий;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы - это та главная часть системы самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах». Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на семинарских занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, творческих заданий и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится индивидуальный зачёт по предложенным вопросам.

Вопросы, выносимые на зачет, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса самостоятельной учебной деятельности студента

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебную дисциплину.

## **9.2 Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям**

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы дисциплины, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на семинарском занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

## **9.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Основной целью данного предмета является расширение научного кругозора и формирование практических навыков необходимых специалисту – психологу, работающему в области психологии. Отсюда следует, что при подготовке студентов к практическим занятиям по дисциплине нужно не только знакомить студентов с новейшими теориями и методами и в

психологии, но и стремиться отрабатывать на практике полученные навыки. Подготовка студентов должна быть ориентирована на глубокое освоение методологии социальной психологии; формирование навыков практической работы психолога в целом и организации психологического исследования; формирование умения анализировать возникшую проблему, ставить на её основе исследовательские задачи и подбирать адекватный инструментарий для их решения; формирование стремления к постоянному самосовершенствованию, расширению палитры своего методического инструментария.

Практическое занятие – это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках дисциплины «Психология здоровья» применяются следующие виды занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами, которые тут же и обсуждаются), семинар-дискуссия (научная дискуссия, основанная на поиске материала), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, развернутая беседа в виде плана (при освоении трудного материала), практическая отработка конкретных методов исследования, обсуждение результатов проведенных исследований, опытов, экспериментов, оформление текстового материала в виде эссе, таблиц и схем.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных психологических задач. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос (конспект по теоретическим вопросам к семинарскому занятию, не менее трех источников по каждому вопросу, в конспекте должна быть ссылка на источник).

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель « Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя мультимедийные средства в виде наборов слайдов и учебных фильмов для проведения ряда лекций и практических занятий.



## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### ***12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***

Структура прохождения дисциплины «Психология здоровья» предусматривает использование следующих образовательных технологий по видам учебных работ:

Лекции с использованием режимов презентаций;

Практические занятия: основной формой является проведение семинаров. Активные и интерактивные формы обучения включают просмотр, анализ и обсуждение материалов презентаций.

В конце курса проводится контрольное итоговое занятие по дисциплине.

Составитель: к. мед. н., Иванов М. В.