

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого"
(ФГБОУ ВО "ТГПУ им. Л.Н. Толстого")

**МОДУЛЬ "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЗДОРОВЬЯ"**
Психология здоровья

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра психологии и педагогики
ОПОП	Направление 37.03.01 Психология направленность (профиль) Психологическая безопасность и здоровье
Квалификация	Бакалавр
Год начала подготовки	2023
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	5 з.е.

Виды контроля по семестрам:
экзамен 6

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	6(3.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	24	24	24	24
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	40	40	40	40
КСР	2	2	2	2
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	102	102	102	102
Часы на контроль	36	36	36	36
Практическая подготовка	0	0	0	0
Семинары	0	0	0	0
Консультации	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	180	180	180	180

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Шелипанская Э.В.

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

Направление 37.03.01 Психология

направленность (профиль) Психологическая безопасность и здоровье

утвержденного Учёным советом вуза от 27.10.2022 протокол № 13.

РПД утверждена Учёным советом университета

протокол от 27.2.2022 г. № 13

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ознакомление студентов с теоретическими основами психологии здоровья, факторами влияющими на психологическое здоровье личности, основ формирования культуры здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1.	Введение в профессию	
2.	Психология экстремальных ситуаций	
3.	Психология личности	
4.	Психология регуляции эмоциональных состояний	
5.	Математические методы в психологии	
6.	Психология экстремальных ситуаций	
7.	Введение в профессию	
8.	Педагогика	
9.	Психология личности	
10.	Психология регуляции эмоциональных состояний	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
1.	Кризисная психология	
2.		
3.	Психология профессионального здоровья	
4.	Психология профессиональной деятельности	
5.	Производственная практика в профильных организациях	
6.	Производственная практика в профильных организациях	
7.	Организационная психология	
8.	Профориентационные технологии	
9.	Кризисная психология	
10.	Психология профессионального здоровья	
11.	Психология профессиональной деятельности	

3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

ОПК-7: Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией

ОПК-7.2	Формулирует запрос на супервизию с целью профессионального и личностного роста и развития
---------	---

ОПК-8: Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

ОПК-8.2	Соблюдает нормы корпоративной культуры организации
---------	--

ПК-3: Способен проводить психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами

ПК-3.1	Обосновывает выбор методов психологической диагностики для решения конкретных задач профессиональной деятельности
--------	---

3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

	Знать:
3.1	свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры;
3.2	методы психологической диагностики для решения конкретных задач профессиональной деятельности
	Уметь:

У.1	поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;
У.2	соблюдать нормы корпоративной культуры организации; обосновывать выбор методов психологической диагностики для решения конкретных задач профессиональной деятельности;
Владеть:	
В.1	навыки формулирования запроса на супервизию с целью профессионального и личностного роста и развития;
В.2	проведения психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	Содержание
Психология здоровья					
1.1	Психологические аспекты проблематики здоровья и болезни. /Лек/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	Структурные и динамические характеристики модели здоровой личности в трудах П.К Анохина, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Л.С.Выготского. Принципы построения психологической модели здоровой личности. Анализ социальных представлений здоровье в теории С.Московичи. Концепция «психология отношения» (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, МВ. Н. Мясичев). Категория «отношения». Понятие «компоненты отношения». Отношение к здоровью: когнитивный компонент, эмоциональный компонент, мотивационно-поведенческий компонент. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью: внутренние (пол, возраст и др.) и внешние (профессиональная деятельность). Понятие «внутренняя картина здоровья». Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям с искаженной внутренней картиной здоровья. Методика Р.А. Березовской «Отношение к здоровью».
1.2	Здоровье как предмет комплексного междисциплинарного исследования /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья. 2. Подходы к определению понятия «здоровье». Здоровье физическое, психическое, социальное, психологическое. 3. Понимание феномена здоровья в разных научных концепциях. 4. Факторы, определяющие здоровье человека. 5. Соотношение понятий «здоровье-болезнь», «норма – патология». 6. Здоровый образ жизни и его составляющие. 7. Валеология как наука о здоровье, её становление и развитие. 8. Здоровье населения как глобальная проблема современной цивилизации.

1.3	Психология здорового образа жизни /Лек/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Понятие «образ жизни»: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Физическая, психологическая и поведенческая составляющие здоровья и здорового образа жизни. Биологические и социальные принципы формирования здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Представление о здоровом образе жизни как о рациональной организации жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения: культивация положительных эмоций, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, ритмический образ жизни, эффективная организация трудовой деятельности, сексуальная культура, отказ от пагубных пристрастий. Виды мотиваций на здоровый образ жизни: мотивация самосохранения, мотивация подчинения этнокультурным требованиям, получения удовольствия от здоровья, самосовершенствования, достижения максимально возможной комфортности. Установка на здоровый образ жизни. Конституция человека. Основы рационального питания. Культура питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Психодиагностические методики: оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Н.Е. Водопьянова); оценка качества жизни (З.Ф. Дудченко).</p>
1.4	Феноменология здоровья в культурно-историческом контексте /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Античная концепция здоровья. Основные принципы и пути оздоровления. Труды античных философов, а так же Авиценны и Лао-Цзы в понимании античной концепции здоровья. Адаптационная модель здоровья личности. Соотношение биологического и социального в человеке. Соотношение социализации и адаптации. Картина миро и образ человека в мировоззрении нового времени. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К. Роджерса. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. 2. Национальные образы здоровья и болезни в различных культурах. 3. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. 4. Концепция личности и возникновения пограничных нервно-психических расстройств с точки зрения психоанализа, неопрейдизма, бихевиоризма, экзистенциальногуманистической психологии.</p>

1.5	Психологические аспекты проблематики здоровья и болезни /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>1. Структурные и динамические характеристики модели здоровой личности в трудах П.К Анохина, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Л.С.Выготского.</p> <p>2. Принципы построения психологической модели здоровой личности.</p> <p>3. Структурная согласованность и уровни функционирования психики.</p> <p>4. Анализ социальных представлений здоровье в теории С.Московичи.</p> <p>5. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики.</p>
1.6	Понятие, критерии и детерминанты здоровья человека. Пути сохранения и приумножения психического и соматического здоровья. /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Социальные, психологические и биологические факторы, определяющие здоровье человека. Соматический и психический компоненты здоровья. Критерии и детерминанты психосоматического здоровья. Здоровье как основа благополучия человека и эффективного функционирования общества. Три уровня здоровья: психофизиологическое, индивидуально-психологическое, личностное. Психическое и психологическое здоровье.</p> <p>Задание №1.Сделать конспект статьи: Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2010. № 5.</p> <p>Задание №2.Дайте определение понятиям: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье.</p> <p>Задание №3. Проанализируйте периодические психолого-педагогические издания, заполните таблицу: Основные виды отклонений в психическом здоровье</p>
1.7	Отношение к здоровью /Ср/	6	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Концепция «психология отношения» (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, МВ. Н. Мясищев). Категория «отношения». Понятие «компоненты отношения». Отношение к здоровью: когнитивный компонент, эмоциональный компонент, мотивационно-поведенческий компонент. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью: внутренние (пол, возраст и др.) и внешние (профессиональная деятельность). Понятие «внутренняя картина здоровья». Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям с искаженной внутренней картиной здоровья. Методика Р.А. Березовской «Отношение к здоровью».</p>

1.8	Психологические аспекты здоровья /Ср/	6	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Понятия психического и психологического здоровья. Основные характеристики психического здоровья: отсутствие психических или психосоматических заболеваний, нормальное возрастное развитие психики, благоприятное функциональное состояние.</p> <p>Критерии психического здоровья: соответствие формируемых субъективных образов объективной ре-альности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления. Психологическое здоровье как динамическая совокупность психических свойств, обеспечиваю-щих гармонию между потребностями индивида и общества, необходимое условие функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности. Состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. Критерии психологического здоровья. Отношение психологического здоровья к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам личности. Благоприятное психическое состояние как комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности. Понятие нормы здоровья ин-теллектуально-психической сферы.</p>
1.9	Психологическое здоровье в возрастном аспекте /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Здоровье и обучение. Психосоматические расстройства у школьников. Причины и критерии нарушения здоровья учащихся.</p> <p>Факторы риска нарушения здоровья школьников: информационные перегрузки на фоне гиподинамии, стрессовая тактика воздействия со сто-роны педагогов и родителей, зависимости. Критерии нарушения здоровья учащихся: повы-шенная утомляемость, снижение умственной работоспособности, качества сна, психосоматические расстройства. Тревожные и депрессивные расстройства у школьников.</p> <p>Междис-циплинарное воздействие специалистов в сохранении и укреплении психосоматического здоровья обучающихся.</p> <p>Учет индивидуально-типологических особенностей психики в орга-низации учебной деятельности. Психолого-педагогические технологии формирования у де-тей и подростков активной психологической защиты и ценностного отношения к здоровью. Организация досуга, развитие творческих способностей.</p> <p>Позитивная психическая и соци-альная адаптация школьников.</p>

1.10	Психологические факторы здоровья /Ср/	6	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Психологические факторы здоровья (независимые, передающие и мотиваторы). К независимым (предшествующим) относят: 1. Предрасполагающие (поведенческие паттерны; поддерживающие диспозиции (выносливость, оптимизм/ пессимизм, сила «Я»); эмоциональные паттерны (алекситимия, репрессивный личностный стиль). 2. Когнитивные факторы (представления о болезни; восприятие риска и уязвимость; контроль). 3. Факторы социальной среды (социальная поддержка; брак и семья; профессиональное окружение). 4. Демографические переменные (пол; возраст; этнические группы и социальные классы). Передающие факторы включают в себя совладание (копинг) с болезнью; употребление и злоупотребление веществами, виды поведения, способствующие здоровью, соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им. В группу факторов мотиваторы входят стрессоры и существование в болезни.</p>
1.11	Влияние психического фактора на соматическую сферу человека /Ср/	6	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Проблема единства сомы и психики человека. Проблема психосоматических взаимоотношений. Влияние психического фактора на соматическую сферу человека (патогенное влияние и саногенное влияние). Влияние соматического состояния на психическую сферу. Патогенное влияние соматической сферы на психическую сферу человека (соматогенное и психогенное влияние). Саногенное влияние сомы на психическую сферу человека. Психосоматические аспекты различных заболеваний. Проблема единства психики и тела в различных направлениях психотерапии. Телесноориентированная психология В. Райха. Биоэнергетический подход А.Лоуэна. Современная телесноориентированная психотерапия. Перспективы интегральной психологии.</p>
1.12	Здоровый образ жизни. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. /Ср/	6	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Здоровое поведение и общие поведенческие установки. Диагностика здорового поведения (курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения/ физическая форма, стресс-контроль, безопасность). Диагностика избранных поведенческих установок, препятствий для действий, locus контроля. Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни. Физические упражнения как средство повышения психической деятельности. Психологическая помощь и самоконтроль, самовоспитание. Методы и программы.</p>

1.13	Способы восстановления психологического здоровья /Ср/	6	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Методы восстановления умственной работоспособности и профилактики утомления у детей и учащейся молодежи. Психолого-педагогические технологии сохранения и укрепления психического и психологического здоровья школьников: беседы и упражнения, подвижные игры, психологические игры, арт-терапия, сказкотерапия, библиотерапия. Умственная работоспособность и эмоциональное состояние как критерии психического и психологического здоровья школьников. Поддержание умственной работоспособности как ведущая задача сохранения психического и психологического здоровья школьников. Снижение умственной работоспособности как интегральный показатель ухудшения психического и психологического здоровья. Полноценность сна как важный критерий психического здоровья. Профилактика утомления. Принципы организации рационального обучения. Двигательная активность как один из методов регуляции психической сферы. Организация режима дня, учебной нагрузки, физического воспитания. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды.</p>
1.14	Понятие, критерии и детерминанты здоровья человека. /Лек/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Концептуальные модели и подходы в рассмотрении здоровья как биологического, психологического, социально-культурного и природно-космического феномена. Компоненты индивидуального здоровья. Социальные, психологические и биологические факторы, определяющие здоровье человека. Соматический и психический компоненты здоровья. Критерии и детерминанты психосоматического здоровья. Здоровье как основа благополучия человека и эффективного функционирования общества. Три уровня здоровья: психофизиологическое, индивидуально-психологическое, личностное. Здоровый образ жизни – основа сохранения индивидуального здоровья.</p>

1.15	История становления психологии здоровья и ее современное состояние. /Лек/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Определение психологии здоровья и задачи исследования. Представление о психологии здоровья как науке о психологических причинах здоровья, средствах и методах его сохранения, укрепления и развития.</p> <p>Основные задачи: определение базисных понятий психологии здоровья; исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья; разработка методов диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья; разработка простых и доступных для самостоятельного применения тестов по определению здоровья и начальных стадий заболеваний; изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью; психологические механизмы здорового поведения; формирование внутренней картины здоровья; коррекцию индивидуального развития; профилактика психических и психосоматических заболеваний; исследование состояний предболезни личности и их профилактика; разработку концепции здоровой личности; изучение психологических механизмов стрессоустойчивости и др. Взаимосвязь с другими науками: эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.</p>
1.16	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Индивидуально-типологический подход к здоровью. Психологический тип и конституциональные нормы.</p> <p>Психологические типы как формы психического здоровья. Подходы к классификациям по психотипам.</p> <p>Классификации К.Г. Юнга, Д. Кейрси, И.П. Павлова и др. Акцентуации личности и психическое здоровье (П.Б. Ганнушкин, К. Леонгард, Э. Кречмер, Шмишек, А.Е. Личко и др.)</p>
1.17	Психология здоровья как отрасль психологии. /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. История становления психологии здоровья и ее современное состояние. 2. Развитие психологии здоровья как взаимопроникновение и взаимообогащения теоретического и эмпирического знания. 3. Представление о психологии здоровья как науке о психологических причинах здоровья, средствах и методах его сохранения, укрепления и развития. 4. Основные задачи психологии здоровья. 5. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками: эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.

1.18	Осознание здоровья как ценности. /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье как жизненная ценность. 2. Субъективная картина здоровья и болезни. 3. Отношение к здоровью. Когнитивная, поведенческая и эмоциональная составляющие отношения к здоровью. 4. Смысл жизни и здоровье, здоровье в системе ценностных ориентаций. 5. Потребность в здоровье. 6. Осознание здоровья, желание изменений и используемые средства в разные возрастные периоды. 7. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта.
1.19	Социально-психологические факторы здоровья. /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Социокультурные факторы здоровья: социально-демографические, социально-экономический статус, культурные особенности общества. Работа и семья. Стресс, источники стресса. Выявление « групп повышенного риска». Протективные факторы стресса и профилактические программы. Управление стрессом. Понятие «психического выгорания». Личностные и профессиональные факторы «психического выгорания». Синдром «психического выгорания» у менеджеров. Конфликты и моббинг как психотеррор на рабочем месте. Методы интервенции. Социальные изменения и здоровье населения.</p>
1.20	Психическое и психологическое здоровье, критерии их определяющие /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Понятие психического здоровья. Понимание психологического здоровья с позиции разных психологических подходов. Психическое и психологическое здоровье в разные периоды онтогенетического развития. Факторы риска для психологического здоровья. Специфичность психологических проблем для разных возрастных групп. Особенности психологической помощи детям и подросткам педагогические условия становления психологически здоровой личности.</p>
1.21	Профилактика нарушений психологического здоровьяю Механизмы самопрограммирования и здоровье /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании психического здоровья. Методы оценки и самооценки психических состояний. Три сферы личности, способствующие психическому здоровью и профессиональному росту: профессиональная активность, стратегии преодоления проблемных ситуаций, эмоциональная установка к профессиональной деятельности. Нормы и ценности как основа психического здоровья человека. Усвоение норм и ценностей как основа самопрограммирования. Поведенческие паттерны. Формирование привычек. Рефрейминг как один из методов самопрограммирования. Роль самопрограммирования в сохранении и укреплении здоровья, профилактики стрессов.</p>

1.22	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуально-типологический подход к здоровью. 2. Психологический тип и конституциональные нормы. 3. Психологические типы как формы психического здоровья. 4. Подходы к классификациям по психотипам. Классификации К.Г. Юнга, Д. Кейрси, И.П. Павлова и др. 5. Акцентуации личности и психическое здоровье (П.Б. Ганнушкин, К. Леонгард, Э. Кречмер, Шмишек, А.Е. Личко и др.). <p>Диагностика акцентуаций характера и личностных психотипов: опросник Шмишека, методика диагностики типов темперамента Д. Кейрси в модификации А.И. Колчева, Б.В. Овчинникова и др.</p>
1.23	Психическое здоровье студентов /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании психического здоровья. 2. Три сферы личности, способствующие психическому здоровью и профессиональному росту: профессиональная активность, стратегии преодоления проблемных ситуаций, эмоциональная установка к профессиональной деятельности. 3. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. 4. Удовлетворенность результатами своей деятельности. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика нарушений психического здоровья студентов. 5. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.
1.24	Профилактика нарушений психологического здоровья /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы оценки и самооценки психических состояний. 2. Роль социальной среды в программировании. Усвоение норм и ценностей как основа самопрограммирования. 3. Роль самопрограммирования в сохранении и укреплении здоровья, профилактики стрессов. 4. Поведенческие паттерны. Формирование привычек. 5. Рефрейминг как один из методов самопрограммирования. 6. Самонаблюдение. Ведение дневника здоровья. 7. Использование цвета в профилактике нарушений психического здоровья. Цветотерапия. 8. Работа с образами, воображением. Арттерапия. 9. Музыкотерапия.
1.25	Собеседование по итогам оформления портфолио заданий по СР /КСР/	6	2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	<p>Задание 1. Сделайте план-схему: «Показатели здорового образа жизни».</p> <p>Задание 2. Письменно в тетради опишите компоненты (виды) индивидуального здоровья.</p> <p>Задание 3. Перечислите психологические факторы, влияющие на отношение детей к своему здоровью.</p>

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Принципы психологического просвещения и психологической профилактики в системе здоровьесберегающих технологий в образовании.
2. Роль образовательной среды в состоянии и динамике психосоматического здоровья детей и подростков.
3. Здоровьесберегающая образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни.
4. Принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды.
5. Психологическое просвещение и психологическая профилактика как актуальные направления деятельности практического психолога.
6. Профилактический и образовательный характер психологического просвещения в условиях образовательного учреждения.
7. Индивидуальные и групповые формы просветительской работы.
8. Вербальные и невербальные средства психологического просвещения. Тематика психо-профилактической и просветительской работы для педагогов и родителей.
9. Психолого-педагогические методы формирования ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного и школьного возраста.
10. Возрастные особенности формирования ценностей здорового образа жизни.
11. Педагогические принципы формирования здорового образа жизни у детей и подростков.
12. Задачи, содержание и формы организации ознакомления детей с основами здорового образа жизни.
13. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс современной школы.
14. Психологические основы формирования у учащихся ответственности по отношению к своему здоровью.
15. Виды образовательной деятельности, направленные на формирование основ здорового образа жизни.
16. Совместная деятельность образовательного учреждения с родителями по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного и школьного возраста.
17. Оценка адаптации школьника к социальным условиям жизни. Эффективность и физиологическая стоимость учебной и социально-бытовой деятельности.
18. Оценка уровня ответственности учащихся по отношению к своему здоровью. Методы и технологии формирования установки на здоровый образ жизни.

5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Пути сохранения и приумножения психического и психологического здоровья учащихся.
2. Обеспечение психического благополучия школьников как приоритетное направление Европейской стратегии ВОЗ «Здоровье и развитие детей и подростков».
3. Проблема предупреждения ранней алкоголизации и наркотизации детей и учащейся молодежи.
4. Тревожные и депрессивные расстройства у школьников.
5. Позитивная психическая и социальная адаптация учащихся как фактор сохранения и укрепления здоровья.
6. Особенности психосоциальных условий развития в многоуровневой схеме классификации психосоматических расстройств детского и подросткового возраста Всемирной организации здравоохранения.
7. Скрининговые методы оценки психосоматического здоровья школьников.
8. Психологические факторы риска развития нервно-психических расстройств у детей и учащейся молодежи.

Тестовые задания «Психология здоровья»

1. Для взрослого человека психологическое здоровье сопоставимо с:
 - а) личностной зрелостью;
 - б) физическим самочувствием;
 - в) эмоциональным состоянием.
2. Основу психологического здоровья ребенка составляет:
 - а) интеллектуальное развитие человека;
 - б) полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза;
 - в) материальное благополучие семьи.
3. Факторы среды наиболее значимы для психологического здоровья:
 - а) взрослого человека;
 - б) детей и подростков;
 - в) всех людей.
4. Наиболее значимым фактором аномального развития личности младенца:
 - а) запрет на проявление агрессивности;
 - б) системное приучение к опрятности;
 - в) дефицит общения.
5. Итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование:
 - а) автономности, самостоятельности;
 - б) эмоциональной децентрации;
 - в) покорности.
6. Формирование «приспособившегося ребенка» в дошкольном возрасте:
 - а) выступает прообразом внешнего мира;
 - б) способствует объективному сравнительному сравнению деятельности;
 - в) препятствует появлению инициативности.
7. Последствия незавершенного отделения от семьи в подростковом возрасте:

- а) неумение взять на себя ответственность за свою жизнь;
 б) самостоятельность и независимость;
 в) создание крепкой собственной семьи.
8. Основные характеристики устойчивости к стрессу:
 а) доброта, эмоциональность, забота;
 б) контроль, самооценка, критичность;
 в) активность, агрессивность, независимость.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Контрольная работа, доклад / сообщение, портфолио, реферат, задания для СРС, зачет

5.4. Процедура применения оценочных материалов

Критерии оценивания компетенций формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности. Максимальное число баллов, набранных студентом в течение семестра, может составлять 80 баллов, максимальное число баллов за промежуточную аттестацию – 20 баллов.

Система балльно-рейтинговой оценки:

Работа студента на практических занятиях, выполнение заданий для СРС, практических заданий - мах 60 баллов;

Выполнение и защита контрольной (творческой) работы - мах 10 баллов;

Контрольное тестирование - мах 10 баллов;

Сдача зачета 20 баллов.

Максимальное число баллов, набранных студентом в течение семестра, может составлять 80 баллов, максимальное число баллов за промежуточную аттестацию – 20 баллов.

Итоговая максимальная балльная оценка – 100 баллов.

Процедура оценивания знаний, умений, характеризующих данный этап формирования компетенций происходит по двухбалльной шкале с отметками "зачтено" и "не зачтено"

Оценочные материалы представлены в приложении - название файла ОМД

Промежуточная аттестация может проводиться с применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий в соответствии с «Порядком проведения промежуточной аттестации с применением электронного обучения и /или дистанционных образовательных технологий».

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л1.1	Шаяхметова Э. Ш.	Психология здоровья	Уфа: БПУ имени М. Акмуллы, 2017	https://e.lanbook.com/book/99970
Л1.2	Никифоров Г. С.	Психология здоровья: Учебник для студентов высших учебных заведений	С П б.: Питер, 2006 (3 шт.)	
Л1.3	Ананьев В.А.	Практикум по психологии здоровья: Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике	С П б.: Речь, 2007 (5 шт.)	

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.1	Иванова М. Г.	Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие	Кемерово, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413
Л2.2	Байкова Л. А.	Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: Учебное пособие	МоскваЮрайт, 2019	https://www.biblio-online.ru/bcode/430866

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Всетесты.ру. [Электронный ресурс]:
Э2	2. Детская психология. [Электронный ресурс]:
Э3	3. Научная сеть SciPeople. [Электронный ресурс]:
Э4	4. Педагогическая библиотека. [Электронный ресурс]:
Э5	5. PsyJournals.ru: портал психологических изданий. [Электронный ресурс]:

6.3. Информационные технологии**6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

1.	Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2.	Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
3.	Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
4.	Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009
5.	Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6.	Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7.	Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО
8.	Инструмент для очистки и оптимизации операционных систем Microsoft Windows С Cleaner. Свободно распространяемое ПО
9.	Программа просмотра файлов формата RPD Adobe Acrobat Reader DC. Свободно распространяемое ПО
10.	Среда выполнения Adobe Flash Player. Свободно распространяемое ПО
11.	Файловый менеджер Far manager. Свободно распространяемое ПО
12.	Система Интернет-телефонии Skype. Свободно распространяемое ПО

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

1.	Компьютерная информационно-правовая система «Гарант»
2.	Официальный интернет-портал базы данных правовой информации (http://pravo.gov.ru)
3.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (http://fgosvo.ru)
4.	Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» (http://www.ict.edu.ru)
5.	Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных (http://webofscience.com)
6.	Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН)(http://neicon.ru)
7.	Информационный портал по психологии «Флогистон» (http://flogiston.ru)
8.	Информационная система по психологии «Психология на русском языке» (http://www.psychology.ru)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд.	Назначение	Оборудование и технические средства обучения	Вид
4-532	Лаборатория психодиагностики/ Лаборатория психолого-педагогического практикума	аудиоколонки, видеокамера, коллекция диагностических комплексов, маркерная доска, ноутбук, проектор, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, тактильная табличка шрифтом Брайля с указанием номера аудитории, телевизор, фотоаппарат, экран	Ср
4-528а	Лекционная	маркерная доска, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, тактильная табличка шрифтом Брайля с указанием номера аудитории, телевизор	Лек
4-528а	Лекционная	маркерная доска, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, тактильная табличка шрифтом Брайля с указанием номера аудитории, телевизор	Пр
4-532	Лаборатория психодиагностики/ Лаборатория психолого-педагогического практикума	аудиоколонки, видеокамера, коллекция диагностических комплексов, маркерная доска, ноутбук, проектор, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, тактильная табличка шрифтом Брайля с указанием номера аудитории, телевизор, фотоаппарат, экран	КСР
4-528а	Лекционная	маркерная доска, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, тактильная табличка шрифтом Брайля с указанием номера аудитории, телевизор	Экзамен

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

Лекции. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли; выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь (разработка глоссария дисциплины). 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. Уделить внимание ключевым понятиям тем разделов дисциплины.

Для обучающихся разработаны презентации тем дисциплины, которыми они могут воспользоваться при подготовке к аудиторным занятиям и зачёту.

Практические занятия. Система практических занятий позволяют каждому обучающемуся обогащать теоретические знания фактическим материалом и приобретать умения применять теорию на практике. Практические занятия способствуют решению задач контроля и самоконтроля, а также стимулированию познавательной активности в процессе проведения данного вида занятий. Практическое занятие – это академическая форма активного усвоения знаний и формирования практических умений, навыков в самостоятельной подготовке и непосредственно на занятии. В современных условиях образовательной политики и учитывая особенности дисциплины, практическое занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- обсуждение теоретических вопросов;
- проверка домашнего задания;
- изучение нового материала;
- рефлексия;
- домашнее задание.

Особенностью практических занятий является опора на теоретические знания и наличие переключаемости с одного вида деятельности на другой, формирование творческого мышления, психологической раскованности обучающихся.

Структура практических занятий: вступление преподавателя; ответы на вопросы обучающихся по материалу; практическая часть как плановая; заключительное слово преподавателя. Разнообразие занятий определяется из собственно практической части. Это могут быть обсуждения рефератов, дискуссии, решение педагогических задач и др.

Обучающимся предложены: вопросы для самоподготовки и обсуждения; содержание аудиторных занятий и типовые задания, выполнение которых будет учитываться при получении зачёта; список рекомендуемой дополнительной литературы по каждой теме.

Методические указания помогут обучающемуся увидеть перспективу изучения дисциплины, спланировать организацию самостоятельной деятельности, лучше подготовиться к аудиторным занятиям и к зачёту.

Уделено внимание доступности литературы. Так, основная литература представлена вначале и является общей для подготовки к аудиторным занятиям.

Приветствуется использование примеров, обобщающих педагогический опыт отечественных исследователей.

Внеаудиторная деятельность по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение заданий;
- поиск и презентацию теоретического и практического материала;
- развитие необходимых аналитических умений во внеаудиторной деятельности;
- формирование умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины (впрочем, как и любой другой) во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизоваться себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. При этом предлагается следующий алгоритм подготовки:

- первый этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;
- второй этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- третий этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- четвертый этап – поиск примеров по данной проблематике (тестов, примеров педагогического опыта и др.).

В случае подготовки презентации изучаемой темы необходимо:

- продумать форму презентации (устно, наглядно, с привлечением компьютерной техники и др.);
- найти или подготовить наглядный материал;
- продумать текст презентации на 5-15 минут