

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

_____ Л. Я. Лозован

«23» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.13 Психология здоровья субъектов служебной деятельности

Код, название дисциплины

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Программа специалитета

Квалификация выпускника

Психолог

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Год набора 2020

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений

В РПД Б1.В.13 Психология здоровья субъектов служебной деятельности

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

для ОПОП 2020 года набора на 2023 / 2024 учебный год
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 07.03.2023 г.

Алонцева А. И. / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой)

Оглавление

1. Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Дисциплины и практики участвующие в формировании компетенций ..	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	5
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	7
3.1 Учебно-тематический план	7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	8
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	11
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
5.1 Учебная литература	12
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	14
6 Иные сведения и (или) материалы.	14
6.1.Примерные темы письменных учебных работ.....	14
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	16

1.Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее - ОПОП):

ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп;

ПК-13 способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Код и название компетенции
Профессиональная	ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
Профессиональная	ПК-13 способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности

1.2 Дисциплины и практики участвующие в формировании компетенций

Таблица 2 – Дисциплины и практики, формирующие указанные компетенции

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Б1.Б.18 Специальная подготовка Б1.Б.18.01 Специальная (медицинская) подготовка Б1.Б.22 Психофизиология Б1.Б.44 Практикум по психофизиологии Б1.В.08 Тренинговые технологии в работе психолога служебной деятельности Б1.В.08.01 Тренинг профессионального самопознания Б1.В.08.02 Тренинг личностного роста Б1.В.13 Психология здоровья субъектов служебной

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие данную компетенцию в ОПОП
	деятельности Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.Б.03(Пд) Преддипломная Б3.Б.02(Д) Выпускная квалификационная работа ФТД.02 Психология социальной работы
ПК-13 способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности,	Б1.Б.11 Психологическая коррекция и реабилитация Б1.В.04 Социально-психологические закономерности межличностного и межгруппового взаимодействия Б1.В.07 Организационная психология в условиях служебной деятельности Б1.В.13 Психология здоровья субъектов служебной деятельности Б2.Б.02(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.Б.03(Пд) Преддипломная Б3.Б.02(Д) Выпускная квалификационная работа

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Знать: – методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп. Уметь: – реализовывать методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп. Владеть: – приемами оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности. – методиками и технологиями, направленными на охрану здоровья индивидов и групп.
ПК-13 способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач	Знать: – методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников, военнослужащих и иных лиц, получивших психические травмы в экстремальной деятельности.

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности,	Уметь: – применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы в экстремальной деятельности. Владеть: – приемами реабилитации сотрудников военнослужащих и иных лиц, получивших психические травмы.

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ОЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28	28
Аудиторная работа (всего):	28	28
в том числе:		
лекции	10	10
практические занятия, семинары	18	18
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		8
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы/контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	80	80
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачёт	9 семестр	8 семестр

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ОЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.т.		лек.ц.	практ.т.		
			Семестр 9			Семестр 8			
1	Современные представления о проблеме психологии здоровья	18	2	2	14	2	2	14	
1.1	Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире	8	2		6	2		6	УО-1
1.2	Образ жизни и здоровье	10		2	8		2	8	УО
2.	Основы физического, психического и психологического здоровья личности	30	2	4	24	2	4	24	
2.1	Объективные факторы здоровья личности	10	2	2	8	2	2	8	УО
2.2	Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности	10		2	8		2	8	УО
2.3	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	10			8			8	ТС-3
3	Личность и здоровье	26	2	4	18	2	4	18	УО-1
3.1	Психическое здоровье личности и личностный рост	9	2		7	2		7	
3.2	Социальное здоровье личности	9		2	5		2	5	
3.4	Личностные характеристики и психологическая устойчивость	8		2	6		2	6	
4	Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний	34	4	8	24	4	8	24	
4.1	Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в служебной и военной деятельности	12	2	4	8	2	4	8	ТС-3
4.2	Методы психологической поддержки сотрудников и	12	2	2	8	2	2	8	ТС-2

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ОЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лек.ц.	практ.т.		лек.ц.	практ.т.		
			Семестр 9			Семестр 8			
	военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности								
4.3	Методы самоорганизации и саморегуляции	10		2	8		2	8	ТС-2
5	Промежуточная аттестация - зачет								УО-3
	Всего:	108	10	18	80	10	18	80	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр	
	Раздел 1. Современные представления о проблеме психологии здоровья	
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
1.1	Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире	Исторический аспект рассмотрения проблемы психологии здоровья. Убыстрение темпа жизни; информационный бум; условия неопределенности; рост нервно-психических заболеваний, вестернизация; социальные девиации как факторы риска сохранения здоровья в современном мире.
	<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>	
1.2	Образ жизни и здоровье	Понятие «образ жизни». Факторы, влияющие на образ жизни. Самоорганизация. Самообразование. Организация рабочего и свободного времени. Устройство быта. Занятия вне сферы труда. Поведенческие паттерны. ЗОЖ. Основы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности. Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.
	Раздел 2. Основы физического, психического и психологического здоровья личности	
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
2.1	Определение понятий. Объективные факторы	Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое

	здоровья личности	здоровье». Структура, виды здоровья. Объективные факторы, формирующие статус здоровой личности служащих и военнослужащих
	<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>	
2.1	Объективные факторы здоровья личности	Сравнение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социально-нравственное», «психологическое здоровье», «духовное здоровье». Соотношение факторов обеспечения здоровья в служебной и военной деятельности.
2.2	Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности.	Психологические факторы здоровья: поддерживающие диспозиции; эмоциональный профиль личности; когнитивные факторы; внутренняя картина здоровья; субъективные представления о болезни.
Раздел 3 Личность и здоровье		
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
3.1	Психическое здоровье личности и личностный рост	Специфика психического функционирования человека с учётом факторов риска поддержания и сохранения здоровья. Преморбидные особенности личности. Личностный рост и здоровье
	<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>	
3.1	Социальное здоровье личности	Социализированная и асоциальная личность. Представления А. Адлера о социальном успехе и здоровье личности. Социальная зрелость и здоровье. Сохранение социального здоровья личности в условиях служебной и военной деятельности.
3.2	Личностные характеристики и психологическая устойчивость	Психологическая устойчивость как интегративное качество психолога. Ситуации неопределенности и психологическая устойчивость. Личностный адаптационный потенциал. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психологической устойчивости.
Раздел 4. Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний		
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
4.1	Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в служебной и военной	Благоприятные и неблагоприятные психические состояния в служебной и военной деятельности. Взаимосвязь психологического состояния и физического здоровья.

	деятельности	Психологическая диагностика как средство профилактики неблагоприятных состояний, разрушающих здоровье личности служащих и военнослужащих. Тесты. Опросники, проективные методы. Методики самоисследования.
4.2	Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности	Когнитивно-поведенческий подход. Экзистенциально-гуманистический подход. Психодинамический. Рационально-эмотивная терапия. Терапия реальностью У. Глассера. Методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников, военнослужащих получивших психические травмы в экстремальной деятельности.
<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
4.1	Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в служебной и военной деятельности	Методы диагностики состояний в экстремальных ситуациях. Диагностика самооценки, тревожности и агрессии. Тесты для взрослых: -опросник Г.Айзенка ЕРІ; В.В. Драгунский. Цветовой личностный тест; методика на выявление тревожности Спилбергера-Ханина и др. Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.
4.2	Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности	Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности. Работа с копинг-стратегиями и разрушающими здоровьем убеждениями. Методы коррекции состояний в экстремальных ситуациях. Дебрифинг. Эмоциональный профиль личности и здоровье;
4.3	Методы самоорганизации и саморегуляции	Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности как фактор профилактики. Психологические

		методики и технологии, ориентированные на личностный рост и на охрану здоровья индивидов и групп. Методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников, военнослужащих и иных лиц, получивших психические травмы в экстремальной деятельности.
	Промежуточная аттестация - зачет	УО-3
	Семестр _____	

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в нижеследующей таблице.

Таблица - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа ОФО				
ОФО Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80 (100% /баллов приведен ной шкалы)	Лекционные занятия (5 занятий)	1 балл посещение 1 лекционного занятия	1 - 16
		Практические занятия (9 занятия).	2 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	32- 48
		Итоговый тест	18 баллов (51 - 65% правильных ответов) 22 балла (66 - 84% правильных ответов) 36 баллов (85 - 100% правильных ответов)	18-36
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Текущая учебная работа ОЗФО				
ОЗФО Текущая учебная работа в семестре (выполнение самостоятельных конспектов, теста)	80 (100% / баллов приведен ной шкалы)	Конспекты тем: 5 темы (рукописные).	2 балла - раскрытие темы на 51-65% 3 балла раскрытие темы на 66 - 85% 4 балла раскрытие темы на 86 - 100%	8 - 16
		Практические занятия (9 занятий).	4 баллов - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 8 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу группы, самостоятельность и выполнение работы на 66 -100%	24-48
		Итоговый тест	19 баллов (51 - 65% правильных ответов) 28 баллов (66 - 85% правильных ответов) 36 баллов (86 - 100% правильных ответов)	19-36
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведен ной	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико- ориентированного задания	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20

шкалы)			
Итого по промежуточной аттестации (зачет)			20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации			51 – 100 б.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (см. нижеследующую таблицу)

Таблица – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва :Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/446058> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности : учебник для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва :Юрайт, 2020. — 630 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13621-0. — URL: <https://urait.ru/bcode/466117> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

2. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону :Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/991809>(дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

214 Лаборатория психофизиологии. Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья, сейф для хранения оборудования. Оборудование для презентации учебного материала: <i>стационарное</i> -компьютер преподавателя, экран, проектор. Лабораторное оборудование: весы лабораторные, спирометр, пульсоксиметр, секундомер, тонометр, таблицы по анатомии и физиологии человека, микроскоп биологический «Биоланд Д-11», срезы нервной, мышечной, соединительной тканей животных (воск, дерево), микропрепараты клеток (нервные клетки), аппаратно-программный комплекс «Активациометр». Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр МПМ-200БД» (аппаратная лицензия, договор пожертвования №35 от 26.12.2019 г.). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом.1
--	---

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

База данных научного сетевого журнала «Клиническая и медицинская психология в России». Режим доступа: <http://medpsy.ru/>

Методики оценки онлайн – каталог профессиональных психологических тестов для детей, подростков и взрослых. Режим доступа: <https://psytests.org/test.html>

Научная электронная библиотека - www.elibrary.ru База данных статей из области психологии.

Soc.Lib.ru. – материалы по социологии, психологии и управлению. Сайт предназначен исключительно для научно-исследовательских целей, информирования общественности о научных разработках специалистов и прогрессивного развития мировой гуманитарной науки. Режим доступа <http://soc.lib.ru/>

Учебные материалы для студентов (Медицина). Режим доступа: <https://studme.org/Учебные>

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

Темы контрольной работы / индивидуального задания:

Задание 1. Дайте определения основным понятиям курса:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Санология | 9. Физическое здоровье |
| 2. Валеология | 10. Физиологические резервы организма |
| 3. Гигиена | 11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) |
| 4. Здоровье | 12. Пищевой рацион |
| 5. Общественное здоровье | 13. Образ жизни |
| 6. Индивидуальное здоровье | 14. Экстремальный стресс |
| 7. Психологическое здоровье | 15. Экстремальная ситуация |
| 8. Психическое здоровье | |

Задание 2. Заполните таблицу:

Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Факторы, влияющие на общественное здоровье

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Задание 3. Заполните таблицу:

Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности

Объективные факторы, влияющие на здоровье личности в служебной и военной деятельности

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

Задание 4. Раскройте следующие вопросы (письменно в контрольной работе)

1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
2. Эмоциональный профиль личности и здоровье.
3. Культура самоорганизации рабочего и свободного времени.

Задание 5. Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека

Задание 6. Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья субъектов служебной и военной деятельности.

Задание 7. Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?

Задание 8. Неумение обращаться со временем как причина развития неблагоприятных стрессовых состояний. Опишите методы развития навыка адекватного обращения со временем.

Задание 9. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье служащих и военнослужащих.

Задание 10. Опишите один день из служащего, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний

Задание 11. Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния .

Задание 12. Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы терапии реальностью У. Глассера.

Задание 13.

1. Приведите примеры конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека.
2. Займитесь самоисследованием конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).

Задание 14. Поразмышляйте над вопросом: как связаны между собой эффективное целеполагание и профилактика нездоровых состояний. Запишите результаты своих рассуждений.

Задание 15. Упражнение в парах. Проведите диагностику состояния партнера на тревожность. Проведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития неблагоприятного состояния у человека.

Задание 16. Упражнение в парах. Проведите упражнения на мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку. Обсудите, какие методы психологической коррекции подходят для нейтрализации стрессовых состояний в экстремальных ситуациях.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Семестр 9/10

1. Актуальные проблемы сохранения и поддержания здоровья в современном мире
2. Социальные девиации как факторы риска сохранения здоровья в современном мире
3. Образ жизни и здоровье. ЗОЖ.
4. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья
5. Самообразование и поддержание здоровья
6. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье».
7. Структура, характеристика видов здоровья.
8. Объективные факторы, формирующие здоровье служащих и военнослужащих
9. Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности
10. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей профессиональной деятельности и факторов риска для здоровья
11. Психосоматические заболевания и посттравматический синдром
12. Стратегии преодоления ПТСР и здоровье
13. Эмоциональный профиль личности и здоровье
14. Внутренняя картина здоровья. Субъективные представления о здоровье
15. Психическое развитие личности и здоровье
16. ЗОЖ. Основы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности.
17. Социализация личности и здоровье
18. Психологическая устойчивость как интегративное качество психолога.
19. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психологической устойчивости.

20. Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний. Тесты. Опросники. Анкеты наблюдений и самонаблюдений.(на выбор)

21. Особенности психологической диагностики стрессовых состояний в экстремальных ситуациях

22. Личностный адаптационный потенциал и здоровье.

23. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции и коррекции неблагоприятных психических состояний и неконструктивных копинг стратегий в профессиональной деятельности.

24. Экзистенциально-гуманистический подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний.

25. Регуляция и коррекция неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг стратегий методами и приемами рационально-эмотивной терапии .

26. Регуляция и коррекция неблагоприятных психических состояний и неконструктивных копинг стратегий в терапии реальностью У. Глассера.

27. Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия.

28. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности.

29. Организация психологической помощи служащим и военнослужащим в условиях профессиональной деятельности.

30. Методы психологической поддержки в экстремальных ситуациях

31. Ситуации неопределенности и психологическая устойчивость.

32. Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности. ПТСР.

33.

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи
1. . Современные представления о проблеме психологии здоровья		
Тема 1.1 Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире	Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Структура, характеристика видов здоровья.	1. Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека 2. Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья студентов и преподавателей в учебном заведении. 3. Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?
Тема 1.2 Образ жизни и здоровье	Образ жизни и здоровье. ЗОЖ. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья Самообразование и поддержание здоровья. Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье. 2. Раскройте следующие вопросы (письменно в контрольной работе) 1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. 2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

2. Основы физического, психического и психологического здоровья личности		
Тема 2.1.Определение понятий. Объективные факторы здоровья личности	Актуальные проблемы сохранения и поддержания здоровья в современном мире Объективные факторы поддержания здоровья человека	<i>Заполните таблицу:</i> Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье 1. 2. 3. 4. 5.
Тема 2.2 Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности	1. Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности. Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реабилитации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности. 2. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска для здоровья	<i>Дайте определения основным понятиям курса:</i> 1.Санология 2.Валеология 3. Гигиена 4.Индивидуальное здоровье 5. Репродуктивное здоровье 6. Психическое здоровье
Тема 2.3 Психосоматические заболевания и посттравматический синдром.	1. Понятие ПТСР. Характеристика ПТСР и его связь со здоровьем личности. 2.Общие представления о природе психосоматических заболеваний. Стратегии преодоления ПТСР.	Упражнение в парах. Проведите упражнения на мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку. Обсудите, какие методы психологической коррекции подходят для нейтрализации

		стрессовых состояний в экстремальных ситуациях.
3. Личность и здоровье		
Тема3.1 Психическое здоровье личности и личностный рост	1. Психическое развитие личности и здоровье 2. Роль семьи в воспитании здоровой личности	<i>Заполните таблицу:</i> Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности 1. 2. 3. 4. 5.
Тема3.2 Социальное здоровье личности	1. Социализация личности и здоровье 2. Девиации и здоровье потребность личности в принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье. 2. Опишите один день из жизни студента (подростка, ребенка), подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний
Тема3.3 Личностные характеристики и психологическая устойчивость	1. Психологическая устойчивость как интегративное качество психолога. 2. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психологической устойчивости	1. Приведите примеры конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека. 2. Займитесь самоисследованием конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).

1. 4. Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний		
Тема4.1 Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в служебной и военной деятельности	1. Методы диагностики состояний в экстремальных ситуациях. Диагностика самооценки, тревожности и агрессии. 2. Методы психологической поддержки в экстремальных ситуациях	Упражнение в парах. Проведите диагностику психологического состояния партнера на тревожность. Проведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития неблагоприятного состояния у человека 1. .
Тема4.2 Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности	1. Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности 2. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг-стратегий	1. Опишите один день из жизни служащего, военнослужащего, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний 2. Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния . 1.
Тема 4.3 Методы самоорганизации и саморегуляции	1. Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия. 2. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности. 3. Психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост и на охрану	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье в служебной деятельности 2. Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы

	здоровья индивидов и групп. 4. Методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников, военнослужащих и иных лиц, получивших психические травмы в экстремальной деятельности.	терапии реальностью У. Глассера.
--	---	----------------------------------

Составитель: Болдашева Т.Ю., ст.преп.