

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

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

Б.Б1.31 Психология здоровья

Код, название дисциплины

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

«Практическая психология»

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений
В РПД Б.Б1.31 Психология здоровья

(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 2019 года набора на 2023 / 2024 учебный год
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

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	4
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	5
3.	Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1	Учебно-тематический план	6
3.2.	Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	9
5.	Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
5.1.	Учебная литература	10
5.2.	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	11
5.3	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11
6	Иные сведения и (или) материалы.....	12
6.1.	Примерные темы письменных учебных работ	12
6.2.	Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	13

1 Цель дисциплины.

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

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах 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
Общекультурная	ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию
Профессиональная	ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах 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
ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	Б1.Б.10 Профессиональное самоопределение и карьера Б1.Б.13 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.15 Общая психология Б1.Б.19 Психология управления Б1.Б.26 Общий психологический практикум Б1.Б.29 Статистические методы психологических исследований Б1.Б.31 Психология здоровья Б2.В.02(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Б1.Б.13 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Б1.Б.17 Зоопсихология и сравнительная психология Б1.Б.23 Клиническая психология Б1.Б.31 Психология здоровья Б1.В.01 Психология кризисных состояний личности Б1.В.05 Социальная психология Б1.В.07 Специальная психология Б1.В.ДВ.03.01 Психология агрессивного поведения Б1.В.ДВ.03.02 Психология девиантного и аддиктивного поведения Б2.В.02(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

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
ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать: социально-личностные и психологические основы самоорганизации; основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция); основные мотивы и этапы самообразования.</p> <p>Уметь: сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также результаты их выполнения; выбирать оптимальный способ решения задачи, реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи (т. е. получить продукт).</p> <p>Владеть: навыками самообразования, планирования, оценки результативности и эффективности собственной деятельности.</p>
ПК-1 - способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<p>Знать: требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии; возможные профессиональные риски в различных видах деятельности.</p> <p>Уметь: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развития; предупреждать, прогнозировать профессиональные риски в различных видах деятельности.</p> <p>Владеть: навыками разработки стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном</p>

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	24
Аудиторная работа (всего**):	24
в т. числе:	
Лекции	8
Семинары, практические занятия	16
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего**):	

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
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	
Творческая работа (эссе)	
В интерактивной форме	4
Самостоятельная работа обучающихся (всего**)	116
Вид промежуточной аттестации обучающегося (<u>зачет с оценкой</u>)	4

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.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
Семестр 9						
	Современные представления о проблеме психологии здоровья	30	2	2	26	
1	Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире	15	2		13	УО-1
2	Образ жизни и здоровье	15		2	13	УО
	Основы физического, психического и психологического здоровья личности	45	2	4	30	
3	Объективные факторы здоровья личности	15	2		10	УО
4	Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности	15		2	10	УО
5	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	15		2	10	ТС-3
	Личность и здоровье	47	2	4	30	УО-1
6	Психическое здоровье личности и личностный рост	15	1		10	
7	Социальное здоровье личности	17	1	2	10	

8	Личностные характеристики и психологическая устойчивость	15		2	10	
	Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний	49	2	6	30	
9	Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в профессиональной деятельности.	17	1	2	10	ТС-3
10	Методы психологической поддержки сотрудников в ходе выполнения задач профессиональной деятельности	17	1	2	10	ТС-2
11	Методы самоорганизации и саморегуляции	15		2	10	ТС-2
	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	4				УО-3
	Всего:	144	8	16	116	

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
	Раздел 2. Основы физического, психического и психологического здоровья личности	
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
2.1	Определение понятий. Объективные факторы здоровья личности	Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Структура, виды здоровья. Объективные факторы, формирующие статус здоровой личности служащих и военнослужащих
2.2	Субъективные факторы фи-	Особенности психических процессов и личностных характе-

	зического, психического и психологического здоровья личности	ристик с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке взглядов. Особенности мышления и поведенческие копинг-стратегии. Специфика психического функционирования человека с учетом профессиональных факторов риска для здоровья в служебной и военной деятельности.
2.3	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром.	Понятие ПТСР. Характеристика ПТСР и его связь со здоровьем личности. Общие представления о природе психосоматических заболеваний. Стратегии преодоления ПТСР.
<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 учетом факторов риска поддержания и сохранения здоровья. Преморбидные особенности личности. Личностный рост и здоровье
3.2	Социальное здоровье личности	Социализация личности 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 личности.	Взаимосвязь психологического состояния и физического здоровья. Психологическая диагностики как средство профилактики неблагоприятных состояний, разрушающих здоровье личности. Тесты. Опросники, проективные методы. Методики самоисследования.
4.2	Методы психологической поддержки сотрудников в ходе выполнения профессиональной деятельности.	Когнитивно-поведенческий подход. Экзистенциально-гуманистический подход. Психоаналитический. Рационально-эмотивная терапия. Терапия реальностью У. Глассера. Методы психологической поддержки и реабилитации сотрудников получивших психические травмы в трудовой деятельности.

<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
4.1	Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в профессиональной 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.
4.2	Методы психологической поддержки сотрудников в ходе выполнения профессиональной деятельности.	Методы психологической поддержки сотрудников в ходе выполнения задач. 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.
	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	УО-3
	Семестр <u> 8 </u>	

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 таблице 7.

Таблица 7 - 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 в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные и практические занятия	5 баллов посещение 100% занятий и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность в выполнении работ 4 балла посещение не менее 80% занятий, существенный вклад на занятии в работу всей группы 3 балла посещение не менее 50% занятий, участие в работе группы по требованию преподавателя 2 балла посещение 30-40% занятий, неактивное участие в работе группы 1 балл посещение менее 30% занятий	0-5
		Выполнение индивидуальных заданий	0 баллов (работа не выполнена) 1-4 балла (выполнено менее 50% работы) 5-8 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 9-12 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 13-15 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-15
		Выполнение самостоятельных работ	0 баллов (работа не выполнена) 1-5 балла (выполнено менее 50% работы) 6-10 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 11-15 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 16-20 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
		Подготовка информационных	0 баллов (работа не выполнена) 1-5 балла (выполнено менее 50% работы)	0-20

		сообщений	6-10 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 11-15 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 16-20 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	
		Выполнение практических работ	0 баллов (работа не выполнена) 1-5 балла (выполнено менее 50% работы) 6-10 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 11-15 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 16-20 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
Итого по текущей работе в семестре				0-80
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Тест	1 балл за каждый верный ответ	0-15
		Практическое задание 1	0 баллов (работа не выполнена) 1 балл (выполнено менее 50% задания) 2 балла (задание выполнено полностью, но допущены грубые ошибки) 3 балла (задание выполнено полностью, однако допущены 2-3 серьезных ошибки) 4 балла (задание выполнено полностью, в целом соответствует требованиям, но имеется 1-2 недочёта) 5 баллов (задание выполнено полностью, соответствует всем требованиям)	0-5
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				0-20
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 (таблица 8)

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

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

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

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие для вузов / В. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Москва : Академия, 2001. - 352 с. – Текст непосредственный.

2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : Речь, 2002. - 256 с. - Текст непосредственный.

Дополнительная учебная литература

Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3.— URL: <https://urait.ru/bcode/430866> (дата обращения: 20.09.2019). – Текст : электронный.

2. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М. Г. Иванова. - Кемерово : КемГУ, 2012. — 47 с. — URL: : <https://e.lanbook.com/book/61415> (дата обращения: 20.09.2019).– Текст : электронный.

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Юрайт, 2018. — 431 с. — URL: : www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5 (дата обращения: 20.09.2019). – Текст : электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 8 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
<p>220 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятий лекционного типа; - семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному 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).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 1</p>

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт. Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/>
2. База данных публикаций журнала Образование и общество, Федеральный портал Российское образование www.edu.ru, единое окно доступа к информационным ресурсам Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/525/2525>
3. Научная электронная библиотека - www.elibrary.ru
4. База данных статей из области психологии (более 2500), Сайт Психологический словарь Психологического института им. Л.Г. Щукиной, режим доступа: www.psi.webzom.ru
5. Психологическая библиотека. Библиотека психологической литературы, новости психологии, тесты, календарь событий и знаменательных дат, связанных с психологией, а также словарь персоналий «Кто есть кто в психологии». Режим доступа <http://www.psychology.ru/library/>
6. Архив психологической учебной и научной литературы. Содержит учебники, учебно-методические пособия, диссертации и авторефераты по разделам психологических наук **My Word.ru** Режим доступа: <http://psylib.myword.ru/index.php?auto-module=downloads>
7. Педагогическая библиотека. Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
8. База профессиональных данных «Мир психологии». Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>

6 Другие 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	Факторы, влияющие на общественное здоровье
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	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.

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.

Задание 10. Опишите один день из жизни личности, 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

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.

Таблица 10 - 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире 2. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». 3. Структура, характеристика видов здоровья. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека</i> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Образ жизни и здоровье. ЗОЖ. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты суще-

	<p>2. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья</p> <p>3. Самообразование и поддержание здоровья</p>	<p>ствования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье.</p> <p>2. Раскройте следующие вопросы (письменно в контрольной работе)</p> <p>1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.</p> <p>2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.</p>													
2. Основы физического, психического и психологического здоровья личности															
<p>Тема 2.1. Определение понятий. Объективные факторы здоровья личности</p>	<p>1. Актуальные проблемы сохранения и поддержания здоровья в современном мире</p> <p>2. Объективные факторы поддержания здоровья человека</p>	<p><i>Заполните таблицу:</i></p> <table border="0"> <tr> <td>Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье</td> <td>Факторы, влияющие на общественное здоровье</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>2.</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>3.</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>4.</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>5.</td> </tr> </table>		Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье	Факторы, влияющие на общественное здоровье	1.	1.	2.	2.	3.	3.	4.	4.	5.	5.
Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье	Факторы, влияющие на общественное здоровье														
1.	1.														
2.	2.														
3.	3.														
4.	4.														
5.	5.														
<p>Тема 2.2 Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности</p>	<p>1. Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности</p> <p>2. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска для здоровья</p>	<p><i>Дайте определения основным понятиям курса:</i></p> <table border="0"> <tr> <td>1. Санология</td> <td>7. Физиологические резервы организма</td> </tr> <tr> <td>2. Валеология</td> <td>8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)</td> </tr> <tr> <td>3. Гигиена</td> <td>9. Пищевой рацион</td> </tr> <tr> <td>4. Индивидуальное здоровье</td> <td>10. Образ жизни</td> </tr> <tr> <td>5. Репродуктивное здоровье</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. Психическое здоровье</td> <td></td> </tr> </table>		1. Санология	7. Физиологические резервы организма	2. Валеология	8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	3. Гигиена	9. Пищевой рацион	4. Индивидуальное здоровье	10. Образ жизни	5. Репродуктивное здоровье		6. Психическое здоровье	
1. Санология	7. Физиологические резервы организма														
2. Валеология	8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)														
3. Гигиена	9. Пищевой рацион														
4. Индивидуальное здоровье	10. Образ жизни														
5. Репродуктивное здоровье															
6. Психическое здоровье															
<p>Тема 2.3 Психосоматические заболевания и посттравматический синдром.</p>	<p>1. Понятие ПТСР. Характеристика ПТСР и его связь со здоровьем личности.</p> <p>2. Общие представления о природе психосоматических заболеваний. Стратегии преодоления ПТСР.</p>	<p>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.</p>													
3. Личность и здоровье															
<p>Тема 3.1 Психическое здоровье личности и личностный рост</p>	<p>1. Психическое развитие личности и здоровье</p> <p>2. Роль семьи в воспитании здоровой личности</p>	<p><i>Заполните таблицу:</i> Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности</p> <table border="0"> <tr> <td>1.</td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>2.</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>3.</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>4.</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>5.</td> </tr> </table>		1.	1.	2.	2.	3.	3.	4.	4.	5.	5.		
1.	1.														
2.	2.														
3.	3.														
4.	4.														
5.	5.														

Тема 3.2 Социальное здоровье личности	1. Социализация личности и здоровье 2. Девиации и здоровье потребности 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
Тема 3.3 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		
Тема 4.1 Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний в профессиональной 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.
Тема 4.2 Методы психологической поддержки сотрудников в ходе выполнения профессиональных задач	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	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 терапии реальностью У. Глассера.

Составитель: Болдашева Т.Ю., старший преподаватель