

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Факультет экономико-правовой  
Кафедра психологии



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
В1.В.03 «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Образовательная программа **Магистратура**

Укрупненная группа **37.00.00 Психологические науки**

Направление подготовки **37.04.01 Психология**

Направленность (профиль): **Клиническая психология и психотерапия**

Форма обучения **очная**

Квалификация выпускника **магистр**

Год начала подготовки: **2023**

**Макеевка – 2025 год**

Разработчик:

к. мед. н.



Е.В. Бабура

(подпись)

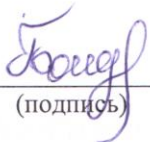
Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. № 841.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» разработана на основании учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): Клиническая психология и психотерапия, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия» от 17 апреля 2025 г., протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании предметно-методической комиссии кафедры психологии

Протокол № 9 от 16 апреля 2025 года

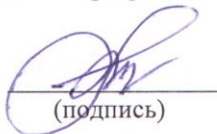
Председатель ПМК

  
(подпись)

Л.С. Бондарь  
(ФИО)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
Протокол № 9 от 16 апреля 2025 года

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Е.Н. Рядинская  
(ФИО)

Начальник учебного отдела

  
(подпись)

Н.В. Шевченко  
(ФИО)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ</b>                                                                                                   | <b>4</b>  |
| 1.1. Наименование дисциплины                                                                                                              | 4         |
| 1.2. Область применения дисциплины                                                                                                        | 4         |
| 1.3. Нормативные ссылки                                                                                                                   | 4         |
| 1.4. Роль и место дисциплины в учебном процессе                                                                                           | 4         |
| 1.5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 5         |
| <b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА</b>                                                  | <b>8</b>  |
| 2.1. Содержание учебного материала дисциплины                                                                                             | 8         |
| 2.2. Обеспечение содержания дисциплины                                                                                                    | 10        |
| <b>3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                           | <b>11</b> |
| 3.1. Тематический план изучения дисциплины                                                                                                | 11        |
| 3.2. Темы практических/семинарских занятий и их содержание                                                                                | 12        |
| 3.3. Самостоятельная работа студентов                                                                                                     | 14        |
| <b>4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                      | <b>17</b> |
| 4.1. Рекомендуемая литература                                                                                                             | 17        |
| 4.2. Средства обеспечения освоения дисциплины                                                                                             | 18        |
| 4.3. Оценочные средства (фонд оценочных средств)                                                                                          | 18        |
| 4.4. Критерии оценки знаний, умений, навыков                                                                                              | 19        |
| 4.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                         | 26        |
| <b>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                  | <b>27</b> |

## 1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

### 1.1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### В.1.В.03 «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

### 1.2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология здоровья» является *дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений*, учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования направления подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): Клиническая психология и психотерапия.

Дисциплина «Психология здоровья» базируется на компетенциях, приобретаемых в результате изучения дисциплины Актуальные проблемы клинической психологии и является основой для изучения следующих дисциплин: Детская клиническая психология, Психология аутодеструктивного поведения, Актуальные проблемы психотерапии и супервизии в общей и клинической практике и подготовки и написания магистерской диссертации.

### 1.3. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Нормативно-правовую базу рабочей программы составляют:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки;

Положение о рабочей программе дисциплины в ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия»;

другие локальные нормативные акты ФГБОУ ВО «Донбасская аграрная академия».

### 1.4. РОЛЬ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

**Цель дисциплины:** формирование у студентов научного представления о связи языка и интеллекта, расширение лингвистического кругозора и выработка критического отношения к любой теории.

**Задачи дисциплины:**

- изложить основные классические и современные теории, а также наиболее известные подходы и методы обучения;
- дать студентам систематическое изложение предмета психологии здоровья как науки, занимает важное место в системе психологического знания
- раскрыть проблемы динамики, детерминации здорового поведения и направления работы с нарушениями здорового образа жизни.

#### Описание дисциплины

|                                                                  |                                                          |         |              |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Укрупненная группа                                               | 37.00.00 Психологические науки                           |         |              |
| Направление подготовки                                           | 37.04.01 Психология                                      |         |              |
| Направленность (профиль)                                         | Клиническая психология и психотерапия                    |         |              |
| Образовательная программа                                        | Магистратура                                             |         |              |
| Квалификация                                                     | Магистр                                                  |         |              |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | часть, формируемая участниками образовательных отношений |         |              |
| Форма контроля                                                   | зачет                                                    |         |              |
| Показатели трудоемкости                                          | Форма обучения                                           |         |              |
|                                                                  | очная                                                    | заочная | очно-заочная |
| Год обучения                                                     | 1                                                        | -       | -            |
| Семестр                                                          | 2                                                        | -       | -            |
| Количество зачетных единиц                                       | 2                                                        | -       | -            |

|                                                |    |   |   |
|------------------------------------------------|----|---|---|
| Общее количество часов                         | 72 | - | - |
| Количество часов, часы:                        |    |   |   |
| - лекционных                                   | 14 | - | - |
| - практических (семинарских)                   | 16 | - | - |
| - лабораторных                                 | -  | - | - |
| -курсовая работа (проект)                      | -  | - | - |
| -контактной работы на промежуточную аттестацию | 2  | - | - |
| -контактной работы (консультации)              | 10 |   |   |
| - самостоятельной работы                       | 30 | - | - |

### 1.5. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Психология здоровья», характеризующих этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): Клиническая психология и психотерапия представлены в таблице:

| Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей. | ОПК-7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения<br><br>ОПК-7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы<br><br>ОПК-7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам | <b>Знания:</b> функции и задачи работы психолога и психологической службы в экстремальной ситуации, закономерные последствия пребывания личности в экстремальной ситуации; специфику и правила оказания психологической помощи в экстремальной ситуации и после неё с учетом временного фактора, особенностей контингента и характера возникшего психического расстройства; методы и приёмы коррекции состояний и расстройств, возникших в результате пребывания личности в экстремальной ситуации; этапы проведения различных психокоррекционных и реабилитационных мероприятий; психологические методы коррекции аддиктивного поведения<br><b>Умения:</b> выбрать необходимые психологические приёмы и методы для осуществления психологической поддержки и оказания психологической помощи участникам экстремальных ситуаций: ликвидаторам и пострадавшим; спланировать психологическое вмешательство на индивидуальном и |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>групповом уровнях, с учетом комплекса факторов, связанных с характером экстремальной ситуации и личностными особенностями, спланировать свою работу по оказанию экстренной психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях</p> <p><b>Навыки:</b> проведения профилактических психологических мероприятий, обеспечивающих лучшую адаптацию личности в экстремальной ситуации; навыками организации психологической диагностики психических особенностей, возникших в результате пребывания человека в экстремальной ситуации с учетом различных факторов: длительности пребывания, степени экстремальности ситуации, личной подготовленности, характера психологических последствий и т.п.; навыками применения отдельных мероприятий для коррекции экстремальных и кризисных состояний; навыками применения групповых технологий обучения конструктивным стратегиям совладания в трудных жизненных ситуациях.</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В процессе освоения дисциплины «Психология здоровья» используются следующие формы организации учебного процесса (образовательные технологии):

- лекции (Л);
- занятия семинарского типа (СЗ);
- самостоятельная работа студентов по выполнению различных видов работы (СР).

При проведении практических и лабораторных занятий используются мультимедийные презентации, раздаточные материалы.

В учебном процессе применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (разбор ситуаций, дискуссия, коллоквиум), внеаудиторная самостоятельная работа, личностно-ориентированное обучение, проблемное обучение. Самостоятельная работа студентов предусматривает подготовку к практическим занятиям, подготовку конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, изучение учебной и методической литературы, научных статей, подготовку и защиту результатов собственных научных исследований.

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование темы | Содержание темы в дидактических единицах | Формы организации |
|-------------------|------------------------------------------|-------------------|
|-------------------|------------------------------------------|-------------------|

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | учебного<br>процесса |
| Содержательный модуль 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
| Тема 1. Психология здоровья - новое научное направление           | Введение в психологию здоровья. Владимир Михайлович Бехтерев в развитии науки психологии здоровья. Психология здоровья как научно-практическое направление. Общее понятие, цель и задачи психологии здоровья. Подходы к определению здоровья: словарь С.И. Ожегова, Всемирная организация здравоохранения, медицинский, биомедицинских, биосоциальный и ценностно-социальный, В.А. Ананьев. Психология здоровья как научное направление. Мотивации здорового стиля жизни. Компоненты здоровья: духовно-нравственный, физический (соматический), репродуктивные, личностный, социальный. Факторы, влияющие на здоровье человека (Д.Исаев). Составляющие здоровья: уровень жизни, качество жизни, образ жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), его концепции: В.Н.Максимова; Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов; Ю.П. Лисицын; О.И. Мотков. Психогигиена, самовоспитание духовная сферы, нравственная жизненная позиция, чистота помыслов (М.Р. Битянова, М.И. Буянов, Н.Л. Кряжева, М.И. Чистякова). Исследования О.И. Моткова. | Л, СЗ, СР            |
| Тема 2. Здоровье человека как предмет комплексного исследования   | Основные представления о здоровой личности в психологических концепциях. Основные направления психологии и психотерапии через призму оценки здоровья личности: психоанализ Фрейда, аналитическая психология К. Юнга, индивидуальная психология А. Адлера, телесно-ориентированная школа В. Райха, гештальттерапия Ф.Перлза, бихевиоральная терапия (поведенческая терапия) Б. Скиннера, рационально-эмоциональная психотерапия А. Эллиса и когнитивная психотерапия А. Бека, гуманистической психотерапии Роджерса, А. Маслоу. Общее понятие, критерии психического и психологического здоровья. Критерии психологического здоровья по А. Эллис. Междисциплинарное исследование здоровой личности. Этапы становления отрасли человеческого знания. Направления исследования психологии здоровья. В ФЕНОМЕНЕ здоровья. Основные модели здоровья.                                                                                                                                                                     | Л, СЗ, СР            |
| Содержательный модуль 2. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПАТОЛОГИЯ И НОРМА  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
| Тема 3. Проблемы психологии здоровья                              | Исторический аспект проблемы. Основа учения в здоровой психике: Гиппократ, Демокрит, Авиценна. В.М. Бехтерев впервые в психологии здоровья, в трех китах: психогигиене, психопрофилактике и воспитанию. Вопросы охраны здоровья в трудах Ломоносова. Основы физического воспитания, закаливания, гигиены и оздоровления: Заберин,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Л, СЗ, СР            |



|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                     | <p>Максимович, Протасов. Лесков о здоровье и физическое воспитание женщин. В здоровье и здоровом образе жизни: Захарин, Боткин, Отто, Хатавинский, Сеченов, Пирогов, Добролюбов, Штольц и другие. Взаимосвязь психики и здорового тела: Вильгельм Райх, Александр Лоу.</p> <p>Психическое здоровье: норма и патология. Основные концепции нормы и патологии психического здоровья: панпсихиатрическая, антипсихиатрическая, клиническая. Два подхода определения психической нормы: негативный и позитивный (клиническая концепция, профессор Кравосарский). Общие критерии психического здоровья (Н. Д. Лакосина и Г. К. Ушаков, шесть критериев положительного психического здоровья М.Jahoda, четыре группы индикаторов психического здоровья S. Kasl. Критерии психического здоровья в отечественной литературе (Н.Е. Водопьянова, Н.В. Кодырева). Основные аспекты социально-психического анализа здоровья: Культуральный, социальный, интеракционный, социентальный. Проблемы психологии здоровья. Психологическая проблема сохранения профессионального здоровья. Профессиональное здоровье педагога. Психологическая диагностика.</p> |           |
| Тема 4. Особенности проявления психологического здоровья            | <p>Структура здоровья. Психическое, социально-нравственное здоровье.</p> <p>Факторы, формирующие здоровье: факторы риска; факторы, укрепляющие здоровье. Психологические факторы здоровья: независимые, (предрасполагающие факторы: поведенческий профиль, поддерживающие диспозиции, эмоциональный профиль; когнитивные факторы: представления о болезни, восприятие риска и уязвимости, контроль над своей жизнью; факторы социальной среды: социальная поддержка, отсутствие и семья, профессиональное окружение; демографические переменные: фактор пола, фактор восприятия возраста, этнические группы и социальные классы); передающие (копинг-стратегия, употребление и злоупотребление веществами, особые виды поведения, способствующие здоровью, соблюдение правил по поддержания здоровья и приверженность им).имотиваторы (стрессоры, существование в болезни).</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | Л, СЗ, СР |
| Содержательный модуль 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
| Тема 5. Здоровье человека как предмет психологического исследования | <p>Психологическое здоровье. Внутренняя и внешняя саморегулируемости. Саногенетический подход в психологии здоровья. Личностные, информационные и инструментальные ресурсы. Вопрос о роли перемен в жизни человека. Полноценное функционирование и развитие человека. Внутренняя картина здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Л, СЗ, СР |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                         | «Цветок потенциалов» развития личности Виктора Алексеевича Ананьева. Стратегия преодоления стресса. Диспозиционные типы в преодолении стресса. Основные стратегии преодоления стресса: использование копинг-стратегий; личностный рост; управление изменениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Тема 6.<br>Социокультурные<br>эталон здоровья:<br>античного,<br>адаптационного,<br>антропоцентрического | Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Стратегии улучшения копинга (Д. Тьюбсинг). Характеристики социокультурных эталонов здоровья: античного адаптационно, антропоцентрического. Механизмы социальной, религиозной и психофизической регуляции, душевной и нравственной жизни общества: очистительный ритуал, катарктика, гимнастика и музыка. Теоретические предпосылки адаптационные модели здоровой личности: Эволюционное учение Ч. Дарвина, социология Э. Дюркгейма; Адаптационная модель здоровой личности в двух подходах: биологический подход, с двумя уровнями: индивидуальным (теория стресса Ганса Селье, теория Уолтера Кэннона) и общевиновым (теория К. Лоренца, теория В.И. Вернадского, концепция «космопланетарного» феномена человека Казначеева и Спирина) и социальный аспект (социологический подход Э. Дюркгейма, подход «социального конструирования реальности» или социальный конструкционизм М. Вебера, концепция П.Д. Тищенко, теория Адлера). Антропоцентрический эталон здоровой личности (дефиниции здоровья, характеристики здоровой личности, основные условия и принципы оздоровления, пути оздоровления (К.Д. Ушинский, Б. Ананьев, Б.Ф. Ломов).<br>Рекомендации к эталону жизни. |  |

*Л – лекция;*

*СР – самостоятельная работа студента;*

*СЗ – занятия семинарского типа.*

## 2.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование темы                                               | Литература                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1</b>                                  |                                                                                          |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ</b>                 |                                                                                          |
| Тема 1. Психология здоровья - новое научное направление         | О.1., О.2, О.3., О.4, О.5., Д.1., Д.2., Д.3, Д.4, Д.5., Э.1, Э.2., Э.3, Э.4., М.1., М.2. |
| Тема 2. Здоровье человека как предмет комплексного исследования | О.2., О.3., О.4., Д.1., Д.5., Э.1, М.1., М.2.                                            |
| <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2</b>                                  |                                                                                          |

| ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПАТОЛОГИЯ И НОРМА                                                       |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Тема 1 (3). Проблемы психологии здоровья                                                      | О.1., О.2., О.3., Д.3., Д.4., Э.2, М.1., М.2. |
| Тема 1 (4). Особенности проявления психологического здоровья                                  | О.1., О.3., О.5., Д.4., Д.5., Э.1, М.1., М.2. |
| СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3<br>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ                                               |                                               |
| Тема 1 (5). Здоровье человека как предмет психологического исследования                       | О.1., О.2., О.4., Д.1., Д.2., Э.1, М.1., М.2. |
| Тема 2 (6). Социокультурные эталоны здоровья: античного, адаптационного, антропоцентрического | О.1., О.2., О.4., Д.1., Д.2., Э.1, М.1., М.2. |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем                                                                            | Количество часов |             |    |     |              |     |               |             |     |     |                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----|-----|--------------|-----|---------------|-------------|-----|-----|----------------------|-----|
|                                                                                                        | очная форма      |             |    |     |              |     | заочная форма |             |     |     |                      |     |
|                                                                                                        | всего            | в том числе |    |     |              |     | всего         | в том числе |     |     |                      |     |
|                                                                                                        |                  | лек         | пр | лаб | конт<br>роль | ср  |               | лек         | пр  | лаб | ко<br>нт<br>ро<br>ль | ср  |
| СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1<br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ                                    |                  |             |    |     |              |     |               |             |     |     |                      |     |
| Тема 1. Психология здоровья -<br>новое научное направление                                             | 12               | 2           | 2  | н/п | н/п          | 5   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 10  |
| Тема 2. Здоровье человека как<br>предмет комплексного<br>исследования                                  | 12               | 2           | 2  | н/п | н/п          | 5   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 7   |
| Итого по модулю 1                                                                                      | 24               | 4           | 4  | н/п | н/п          | 10  | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 17  |
| СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2<br>ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПАТОЛОГИЯ И НОРМА                                     |                  |             |    |     |              |     |               |             |     |     |                      |     |
| Тема 1 (3). Проблемы<br>психологии здоровья                                                            | 12               | 2           | 4  | н/п | н/п          | н/п | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 15  |
| Тема 1 (4). Особенности<br>проявления психологического<br>здоровья                                     | 12               | 2           | 2  | н/п | н/п          | 5   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 10  |
| Итого по модулю 2                                                                                      | 24               | 4           | 6  | н/п | н/п          | 10  | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 25  |
| СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3<br>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ                                                        |                  |             |    |     |              |     |               |             |     |     |                      |     |
| Тема 1 (5). Здоровье человека<br>как предмет психологического<br>исследования                          | 12               | 4           | 4  | н/п | н/п          | 5   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 10  |
| Тема 2 (6). Социокультурные<br>эталоны здоровья: античного,<br>адаптационного,<br>антропоцентрического | 12               | 2           | 2  | н/п | н/п          | 5   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 10  |
| Итого по модулю 3                                                                                      | 24               | 6           | 6  | н/п | н/п          | 10  | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | 20  |
| Курсовая работа (проект)                                                                               | -                | -           | -  | -   | -            | -   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | н/п |
| Контактная работа                                                                                      | -                | -           | -  | -   | 12           | -   | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | н/п |
| Всего часов                                                                                            | 72               | 14          | 16 | н/п | 12           | 30  | н/п           | н/п         | н/п | н/п | н/п                  | н/п |

н/п – не предусмотрено учебным планом образовательной программы.

#### 3.2. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ/СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

##### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

##### Тема 1 Психология здоровья – новое научное направление

*Вопросы к обсуждению:*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ), концепции:

- В.Н.Максимова;
- Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов;
- Ю.П. Лисицын;
- О.И. Мотков.

## **Тема 2 Здоровье человека как предмет комплексного исследования**

*Вопросы к обсуждению:*

Критерии психологического здоровья по А.Эллису.

Междисциплинарное исследование здоровой личности.

Этапы становления отрасли человеческого знания.

## **МОДУЛЬ 2 ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПАТОЛОГИЯ И НОРМА**

### **Тема 3 Проблемы психологи здоровья**

*Вопросы к обсуждению:*

Психическое здоровье: норма и патология.

Психологическая проблема сохранения профессионального здоровья.

### **Тема 4 Особенности проявления психологического здоровья**

*Вопросы к обсуждению:*

Факторы, формирующие здоровье: факторы риска;

факторы, укрепляющие здоровье.

## **МОДУЛЬ 3 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **Тема 5 Здоровье человека как предмет психологического исследования**

*Вопросы к обсуждению:*

Стратегия преодоления стресса.

Диспозиционные типы в преодолении стресса.

### **Тема 6 Социокультурные эталоны здоровья: античного, адаптационного, антропоцентрического**

*Вопросы к обсуждению:*

Характеристики социокультурных эталонов здоровья: античного адаптационного, антропоцентрического.

## **3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины «Психология здоровья» предусматривает выполнение коллективных и индивидуальных заданий.

Коллективные задания для самостоятельной работы выполняются всеми студентами и предусматривают обобщение учебного материала по отдельным вопросам курса (по отдельным темам) в виде опорного конспекта. Выполнение этих заданий контролируется преподавателем во время проведения практических и семинарских занятий путем тестирования, участия в дискуссии, выполнения ситуационных заданий и тому подобное, а также при проведении текущего контроля знаний по дисциплине.

Самостоятельная внеаудиторная работа студента предусматривает выполнение индивидуальных заданий – проработка периодических изданий, обработка законодательной и нормативной базы, работа со статистическими материалами, самотестирование, подготовка реферата с его следующей презентацией в аудитории.

В случае необходимости студенты могут обращаться за консультацией преподавателя согласно графика консультаций, утвержденного кафедрой.

### 3.3.1. Тематика самостоятельной работы для коллективной проработки

| №<br>п/п | Наименование темы                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Проблемы социально-психологической дезадаптации.                        |
| 2.       | Внутренняя картина здоровья.                                            |
| 3.       | Самосознание и здоровье.                                                |
| 4.       | Управление стрессом.                                                    |
| 5.       | Управление конфликтом.                                                  |
| 6.       | Моббинг. Понятие и программы вмешательства.                             |
| 7.       | Проблема единства психики и тела в различных направлениях психотерапии. |
| 8.       | Субъективное качество жизни/здоровье в разные возрастные периоды.       |
| 9.       | Детские и подростковые неврозы.                                         |
| 10.      | Диагностика здорового поведения личности.                               |
| 11.      | Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью.                    |
| 12.      | Проблемы социально-психологической дезадаптации.                        |

### 3.3.2. Виды самостоятельной работы

|              |                                                                                               | Количество часов |             |           |           |            |            |               |             |            |            |            |            |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|---------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
|              |                                                                                               | очная форма      |             |           |           |            |            | заочная форма |             |            |            |            |            |
|              |                                                                                               | Всего<br>ср      | в том числе |           |           |            |            | Всего<br>ср   | в том числе |            |            |            |            |
|              |                                                                                               |                  | чт          | чдл       | пд        | пспл       | рз         |               | чт          | чдл        | пд         | пспл       | рз         |
| №            | 1                                                                                             | 2                | 3           | 4         | 5         | 6          | 7          | 8             | 9           | 10         | 11         | 12         | 13         |
| 1.           | Тема 1. Психология здоровья - новое научное направление                                       | 10               | 2           | 2         | 2         | н/п        | н/п        | н/п           | н/п         | н/п        | н/п        | н/п        | н/п        |
| 2.           | Тема 2. Здоровье человека как предмет комплексного исследования                               | 10               | 2           | 2         | 2         | н/п        | н/п        | н/п           | н/п         | н/п        | н/п        | н/п        | н/п        |
| 3.           | Тема 1 (3). Проблемы психологии здоровья                                                      | 10               | 1           | 2         | 1         | н/п        | н/п        | н/п           | н/п         | н/п        | н/п        | н/п        | н/п        |
| 4.           | Тема 1 (4). Особенности проявления психологического здоровья                                  | 10               | 1           | 1         | 2         | н/п        | н/п        | н/п           | н/п         | н/п        | н/п        | н/п        | н/п        |
| 5.           | Тема 1 (5). Здоровье человека как предмет психологического исследования                       | 10               | 2           | 1         | 2         | н/п        | н/п        | н/п           | н/п         | н/п        | н/п        | н/п        | н/п        |
| 6.           | Тема 2 (6). Социокультурные эталоны здоровья: античного, адаптационного, антропоцентрического | 10               | 2           | 2         | 1         | н/п        | н/п        | н/п           | н/п         | н/п        | н/п        | н/п        | н/п        |
| <b>Всего</b> |                                                                                               | <b>30</b>        | <b>10</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>н/п</b> | <b>н/п</b> | <b>н/п</b>    | <b>н/п</b>  | <b>н/п</b> | <b>н/п</b> | <b>н/п</b> | <b>н/п</b> |

Чт – чтение текстов учебников, учебного материала;

*Чдл – чтение дополнительной литературы;*

*Пд – подготовка доклада;*

*Пспл – подготовка к выступлению на семинаре, к практическим и лабораторным занятиям;*

*Рз – решение ситуационных профессиональных задач.*

### **3.3.3 Контрольные вопросы для самоподготовки к зачету**

- 1) Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
- 2) В чем сущность понятия «физическое здоровье»?
- 3) Какова структура системы функциональных резервов адаптации организма?
- 4) Назовите подходы к трактовке понятия гармония в истории гуманитарной мысли.
- 5) Охарактеризуйте значение духовного бытия для личности.
- 6) Почему здоровье может рассматриваться как социальный феномен?
- 7) Опишите факторы, влияющие на здоровье мужчин и женщин в течение жизненного пути.
- 8) Что означает гендерный подход к здоровью?
- 9) В чем сущность понятия «здоровый образ жизни»?
- 10) Что такое физическая и психическая зависимость? Какое поведение соответствует понятию зависимое?
- 11) Что такое алкоголь? Каковы последствия употребления алкоголя?
- 12) Стадии развития алкоголизма у подростков и взрослых.
- 13) Какие личностные характеристики можно выделить в зависимых от ПАВ?  
Охарактеризуйте личностные типы наркозависимых.
- 14) Факторы защиты от употребления ПАВ.
- 15) Что такое созависимости и каковы ее симптомы?
- 16) Каковы основные принципы изучения ВКС?
- 17) В чем проявляются ранние симптомы стресса и выгорания в учебной среде?
- 18) Каковы психические механизмы психогенных нарушений в экстремальных условиях.
- 19) Назовите особенности психических состояний, возникающих в процессе старения.
- 20) Назовите основные составляющие образа жизни.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **4.1.1. Основная литература:**

| №                         | Наименование основной литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во экземпляров в библиотеке ДОНАГРА | Наличие электронной версии на учебно-методическом портале |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| О.1.                      | Баранов А. А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» (гармонизация европейских и российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков) / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. С. Намазова-Баранова, Л. М. Сухарва, И. К. Рапопорт, Н. А. Скоблина, П. И. Храмцов, А. Г. Ильин, Т. В. Яковлева, Е. Н. Байбарина, А. А. Левитская, О. В. Чумакова, Е. В. Антонова, В. Ю. Альбицкий, И. В. Звезда, В. В. Чубаровский, Н. В. Соколова, А. С. Седова: монография. – Москва. : «Педиатръ», 2014.- 374 с. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/L295/4cSwm738t">https://cloud.mail.ru/public/L295/4cSwm738t</a> |                                         | +                                                         |
| О.2.                      | Диспенза, Д. Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания / Д. Диспенза – М. : ООО «Издательство «Э», 2016.- 174 с. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/CHb5/yA8JxcYzq">https://cloud.mail.ru/public/CHb5/yA8JxcYzq</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         | +                                                         |
| О.3.                      | Психосоматика и саморегуляция: сетевой научный журнал / под ред. А.В. Хайкин. - 3 (7). – 2016. - 67 с.Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/9t5F/pXGETCDDx">https://cloud.mail.ru/public/9t5F/pXGETCDDx</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                         | +                                                         |
| О.4.                      | Фролова, Ю. Г. Медицинская психология : учебник / Ю. Г. Фролова. – Минск : «Вышэйшая школа», 2016 – 431 с. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/2k1Y/aAebpznXD">https://cloud.mail.ru/public/2k1Y/aAebpznXD</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         | +                                                         |
| О.5.                      | Блэкберн, Э. Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни / Э. Блэкберн, Э. Эпель. – М.: Эксмо, 2016. — 480 с. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/HacH/6gxnqToyP">https://cloud.mail.ru/public/HacH/6gxnqToyP</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         | +                                                         |
| Всего наименований: 5 шт. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0 печатных экземпляров                  | 5 электронных ресурсов                                    |

#### 4.1.2. Дополнительная литература

| №    | Наименование дополнительной литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во экземпляров в библиотеке ДОНАГРА | Наличие электронной версии на учебно-методическом портале |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Д.1. | Гусева, Т. И. Психология личности: Конспект лекций / Т. И. Гусева, Т. В. Каратьян Издательство. – М. : Эксмо, 2008. – 160 с. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/13Nr/r2xRUSL4D">https://cloud.mail.ru/public/13Nr/r2xRUSL4D</a>                                                         |                                         | +                                                         |
| Д.2. | Ейдемиллер, Е. Психология и психотерапія сім'ї : монографія / Е. Ейдемиллер, В. Юстицкий. – 4-е издание перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2008. – 672 с. – (Мастера психологии). – 1 шт.                                                                                                                                            |                                         | +                                                         |
| Д.3. | Кулганов В. А. Основы клинической психологии: учебник для вузов / В. А. Кульгонов, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. – СПб. : Питер, 2013. – 456 с. – 1 шт.                                                                                                                                                                            |                                         | +                                                         |
| Д.4. | Лукин, Г. Н. Психоокология: Психология здоровья глаз: теория и практика / Г. Н. Лукин, Н. Н. Лукина, Е. В. Литягина. – Самара: Самарский государственный университет, 2009. – 238 с. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/3s89/ST9NksVvM">https://cloud.mail.ru/public/3s89/ST9NksVvM</a> |                                         | +                                                         |
| Д.5. | Никифоров, Г. С. Практикум по психологии здоровья (серия                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         | +                                                         |



|                           |                                                                                                                                                                                                                         |                        |                        |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
|                           | «Практикум по психологии») / Г.С.Никифоров, – СПб. : Питер, 2012. – 645 с. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <a href="https://cloud.mail.ru/public/7S8z/8RwVhVdJQ">https://cloud.mail.ru/public/7S8z/8RwVhVdJQ</a> |                        |                        |
| Всего наименований: 5 шт. |                                                                                                                                                                                                                         | 0 печатных экземпляров | 8 электронных ресурсов |

#### 4.1.3. Периодические издания

| №                         | Наименование периодической литературы                                                                                                                                                                        | Кол-во экземпляров в библиотеке ДОНАГРА | Наличие электронной версии на учебно-методическом портале |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| П.1.                      | Московский психологический журнал. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://magazine.mospsy.ru/">http://magazine.mospsy.ru/</a>                                                              |                                         | +                                                         |
| П.2.                      | Психология. Пермь. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://psyperm.narod.ru/Ob_izdanii.htm">http://psyperm.narod.ru/Ob_izdanii.htm</a>                                                      |                                         | +                                                         |
| П.3.                      | Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html">http://psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html</a> |                                         | +                                                         |
| П.4.                      | Вопросы психологии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a>                                                                                       |                                         | +                                                         |
| П.5.                      | Национальный психологический журнал. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://npsyj.ru/about.php">http://npsyj.ru/about.php</a>                                                              |                                         |                                                           |
| Всего наименований: 5 шт. |                                                                                                                                                                                                              | 0 печатных экземпляров                  | 5 электронных ресурсов                                    |

#### 4.1.4. Перечень профессиональных баз данных

| Наименование ресурса                         | Режим доступа                                                                   |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Scopus - база данных рефератов и цитирования | <a href="https://www.scopus.com/">https://www.scopus.com/</a>                   |
| Web of Science - международная база данных   | <a href="http://login.webofknowledge.com/">http://login.webofknowledge.com/</a> |

#### 4.1.5. Перечень информационных справочных систем

| Наименование ресурса                             | Режим доступа                                                                               |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Библиотека диссертаций и авторефератов России    | <a href="http://www.dslib.net/">http://www.dslib.net/</a>                                   |
| Университетская библиотека ONLINE                | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>                                   |
| ЭБС «Лань»                                       | <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>                             |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU       | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>                                       |
| «Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»   | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                             |
| «Единое окно доступа к информационным ресурсам»  | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                   |
| «BOOKAP - Библиотека психологической литературы» | <a href="https://bookap.info/">https://bookap.info/</a>                                     |
| «Ex Libris - Избранные публикации по психологии» | <a href="https://www.psychology-online.net/310/">https://www.psychology-online.net/310/</a> |
| «Электронная библиотека Koob.ru = Куб»           | <a href="http://www.koob.ru/">http://www.koob.ru/</a>                                       |
| «Портал психологических изданий Psyjournals.ru»  | <a href="https://psyjournals.ru/">https://psyjournals.ru/</a>                               |
| «Библиотека на ПУ.ru-портале»                    | <a href="http://www.e-psy.ru/html/archive/">http://www.e-psy.ru/html/archive/</a>           |

### 4.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1. Методические указания:

| №    | Наименование методических разработок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| М.1. | Богрова К.Б., Волобуев В.В. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психология здоровья» для студентов направления подготовки 37.04.01 Психология (профиль: Клиническая психология и психотерапия) образовательного уровня «магистратура» очной формы обучения / К.Б.Богрова, В.В. Волобуев – Макеевка: ДОНАГРА, 2023. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: внутренний учебно-методический портал |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ДОНАГРА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| М.2. | Богрова К.Б., Волобуев В.В. Методические рекомендации для проведения практических и семинарских занятий по дисциплине «Психология здоровья» для студентов направления подготовки 37.04.01 Психология (профиль: Клиническая психология и психотерапия) образовательного уровня «магистратура» очной формы обучения / К.Б.Богрова, В.В.Волобуев. – Макеевка: ДОНАГРА, 2023. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: внутренний учебно-методический портал ДОНАГРА |

2. Материалы по видам занятий.

3. Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий (по видам занятий).

#### **4.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Донбасская аграрная академия» и является неотъемлемой частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

#### **4.4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ**

Критерии оценки формируются исходя из требований Положения о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

В процессе текущего и промежуточного контроля оценивается уровень освоения компетенций, формируемых дисциплиной, согласно этапам освоения дисциплины.

#### 4.4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код компетенции / индикатор достижения компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                      | Наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                  | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | I этап<br>Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | II этап<br>Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | III этап<br>Навык и (или) опыт деятельности                                   |
| ОПК-7                                              | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | Знает концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного и/или организационного). Умеет оценить проблемы и потребности клиента, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования. Владеет базовыми приемами установления отношений и взаимодействия с клиентом. | Знания: историю развития, теоретико-методологические основы и психологии экстремальных и кризисных ситуаций; общую классификацию возможных ситуаций, признаки экстремальной ситуации и возникновения экстремального состояния, виды и характеристики экстремальных ситуаций; особенности и закономерности поведения личности в экстремальных условиях; эффективные и неэффективные копинг-стратегии; методы психологической подготовки специалиста к экстремальным условиям профессиональной деятельности | Умения: применить знаний теоретических моделях и методах, разработанных в психологии экстремальных и стрессовых ситуаций для решения конкретных научных и практических задач, анализировать готовность конкретной личности к пребыванию в экстремальных условиях, в том числе, с учётом имеющегося у неё подобного опыта и характера индивидуального реагирования в условиях экстремальной ситуации; прогнозировать и учитывать особенности конкретной экстремальной ситуации и её возможные последствия для личного состава в целом и для каждого участника в | Навыки: диагностики групповых процессов, протекающих в экстремальных условиях |

|  |  |  |  |             |  |
|--|--|--|--|-------------|--|
|  |  |  |  | отдельности |  |
|--|--|--|--|-------------|--|

#### 4.4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

##### Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются в форме зачета.

##### Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Результат обучения по дисциплине | Критерии и показатели оценивания результатов обучения |                      |                 |                                                        |                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                  | незачтено                                             |                      | зачтено         |                                                        |                                         |
| I этап                           | Отсутствие знаний                                     | Фрагментарные знания | Неполные знания | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания | Сформированные и систематические знания |
| II этап                          | Отсутствие знаний                                     | Фрагментарные знания | Неполные знания | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания | Сформированные и систематические знания |
| III этап                         | Отсутствие знаний                                     | Фрагментарные знания | Неполные знания | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания | Сформированные и систематические знания |

#### 4.4.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений, навыков и (или) опыта деятельности, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирование (письменное или компьютерное), ответы (письменные или устные) на теоретические вопросы, выполнение заданий на практическом занятии, выполнение контрольных работ);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций, рабочих тетрадей и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

На первых занятиях преподаватель выдает студентам график контрольных мероприятий текущего контроля.

**ГРАФИК контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине**

| № и наименование темы контрольного мероприятия                               | Формируемая компетенция | Индикатор достижения компетенции | Этап формирования компетенции | Форма контрольного мероприятия (тест, контрольная работа, устный опрос, коллоквиум, деловая игра и т.п.) | Проведение контрольного мероприятия |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Раздел 1<br><i>Становление психологии как науки</i>                          | ОПК-7.                  | ОПК-7.1.<br>ОПК-7.2.<br>ОПК-7.3. | I этап<br>II этап<br>III этап | Устный опрос, презентация, тестирование, представление и защита доклада (реферата)                       | В течение семестра                  |
| Раздел 2<br><i>Возникновение и развитие психики в биологической эволюции</i> | ОПК-7.                  | ОПК-7.1.<br>ОПК-7.2.<br>ОПК-7.3. | I этап<br>II этап<br>III этап | Устный опрос, презентация, тестирование, представление и защита доклада (реферата)                       | В течение семестра                  |

**Устный опрос** – наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемого материала.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента по каждому разделу. Вопросы представлены в планах лекций по дисциплине.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

Индивидуальный опрос предполагает объяснение, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов. Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы, целесообразно сочетать индивидуальный и фронтальный опрос.

Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использовать при ответе схемы, графики, диаграммы.

Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов. Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

### Критерии и шкалы оценивания устного опроса

| Критерии оценки при текущем контроле                                                                                                                                                                                                                                  | Оценка                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на семинаре                                                                                                                                             | «неудовлетворительно» |
| Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %                                                             | «удовлетворительно»   |
| Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%                                                     | «хорошо»              |
| Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; даёт логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, | «отлично»             |

|                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80% |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Тестирование.** Основное достоинство тестовой формы контроля – простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы. Тест формирует полноту знаний теоретического контролируемого материала.

### Критерии и шкалы оценивания тестов

| Критерии оценки при текущем контроле                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»); |
| процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)     |
| процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)                |
| процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)                |

### Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

| Оценка   | Профессиональные компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Отчетность                                                                                                                                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5        | Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей                                                     | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями                               |
| 4        | Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками                                                  |
| 3        | Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом                                                                                                                                                                                                             | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении     |
| 2 и ниже | Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада                                                                                                                                                                                                                                     | Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении. |

### Критерии и шкалы оценивания презентации

|             |             |             |              |            |
|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Дескрипторы | Минимальный | Изложенный, | Законченный, | Образцовый |
|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|

|                    | ответ<br>2                                                                                           | раскрытый ответ<br>3                                                                                               | полный ответ<br>4                                                                                                              | ответ<br>5                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раскрытие проблемы | Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.                                                            | Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.                                      | Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. | Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.                |
| Представление      | Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.            | Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина. | Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.                 | Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. |
| Оформление         | Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации. | Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.              | Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.                            | Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.                       |
| Ответы на вопросы  | Нет ответов на вопросы.                                                                              | Только ответы на элементарные вопросы.                                                                             | Ответы на вопросы полные и/или частично полные.                                                                                | Ответы на вопросы полные с приведением примеров.                                                                                  |

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (по каждому разделу дисциплины).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание. Так по каждому разделу дисциплины идет накопление знаний, на проверку которых направлены такие оценочные средства как устный опрос и подготовка докладов. Далее проводится задачное обучение, позволяющее оценить не только знания, но умения, навык и опыт применения студентов по их применению. На заключительном этапе проводится тестирование, устный опрос или письменная контрольная работа по разделу.

**Промежуточная аттестация** осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения зачета.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация в форме зачета проводится в форме компьютерного тестирования или устного опроса, в форме экзамена - в устной форме.



Аттестационные испытания в форме зачета проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

Оценка результатов компьютерного тестирования и устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

#### **Шкала оценивания**

| <b>Экзамен,<br/>зачет с оценкой,<br/>курсовые работы<br/>(проекты), практики</b> | <b>Зачет</b> | <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»                                                                        | «Зачтено»    | Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение навыков                                                           |
| «Хорошо»                                                                         |              | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка |
| «Удовлетворительно»                                                              |              | Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков                                                           |
| «Неудовлетворительно»                                                            | «Не зачтено» | Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки                                                                                                         |

#### **4.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и семинарские (практические) и лабораторные занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское (практические) занятие и указания на самостоятельную работу.

Семинарские (практические) занятия завершают изучение тем дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Семинар предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе семинарских занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к семинару студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных

часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;

- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации процесса обучения и контроля знаний обучающихся по дисциплине используются:

- учебная аудитория, оснащённая необходимым учебным оборудованием (доска аудиторная, столы и стулья ученические, демонстрационные стенды и др.);
- помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Для обеспечения освоения дисциплины необходимы:

1. Учебники, учебно-методические пособия, справочные материалы и т.п.
2. Информационные стенды.
3. Слайды, презентации учебного материала, видеоматериалы.
4. Мультимедийное оборудование.
5. Компьютерное оборудование с лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением:

MS Windows 7

Офисный пакет приложений Microsoft Office

WinRAR

7-Zip

Adobe Acrobat Reader

Yandex Browser

Система электронного обучения MOODLE

Яндекс.Телемост

TrueConf Online

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Психология здоровья»**

**Направление подготовки:** 37.04.01 Психология

**Направленность (профиль):** «Клиническая психология и психотерапия»

**Квалификация выпускника:** магистр

**Кафедра психологии**

**1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины:** формирование у студентов научного представления о связи языка и интеллекта, расширение лингвистического кругозора и выработка критического отношения к любой теории.

**Задачи дисциплины:**

- изложить основные классические и современные теории, а также наиболее известные подходы и методы обучения;
- дать студентам систематическое изложение предмета психологии здоровья как науки, занимает важное место в системе психологического знания
- раскрыть проблемы динамики, детерминации здорового поведения и направления работы с нарушениями здорового образа жизни.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология здоровья» является *дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений*, учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования направления подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): Клиническая психология и психотерапия.

Дисциплина «Психология здоровья» базируется на компетенциях, приобретаемых в результате изучения дисциплины Актуальные проблемы клинической психологии и является основой для изучения следующих дисциплин: Детская клиническая психология, Психология аутодеструктивного поведения, Актуальные проблемы психотерапии и супервизии в общей и клинической практике и подготовки и написания магистерской диссертации.

**3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**

Планируемый процесс обучения по дисциплине, направлен на формирование следующих компетенций:

**Универсальные компетенции (УК):**

- Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия (УК-5)

**Общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- Способен организовать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, управлять межличностными и межгрупповыми конфликтами (ОПК-6)

**Индикаторы достижения компетенции:**

- Выбирает стиль общения с учетом культурологических и социальных особенностей аудитории (УК-5.1)
- Уважительно относится к историческому наследию и традициям социальных групп, учитывает средовой и религиозный контекст взаимодействия (УК-5.2)
- Строит деловое общение на принципах толерантности и этических нормах (УК-5.3)
- Знает концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного и/или организационного) (ОПК-6.1)
- Умеет оценить проблемы и потребности клиента, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования (ОПК-6.2)

- Владеет базовыми приемами установления отношений и взаимодействия с клиентом (ОПК-6.3)

#### 4. Результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Психология здоровья», характеризующих этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): Клиническая психология и психотерапия представлены в таблице:

| Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей. | ОПК-7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения<br><br>ОПК-7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы<br><br>ОПК-7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам | <b>Знания:</b> историю развития, теоретико-методологические основы и психологии экстремальных и кризисных ситуаций; общую классификацию возможных ситуаций, признаки экстремальной ситуации и возникновения экстремального состояния, виды и характеристики экстремальных ситуаций; особенности и закономерности поведения личности в экстремальных условиях; эффективные и неэффективные копинг-стратегии; методы психологической подготовки специалиста к экстремальным условиям профессиональной деятельности<br><b>Умения:</b> применить знаний о теоретических моделях и методах, разработанных в психологии экстремальных и стрессовых ситуаций для решения конкретных научных и практических задач, анализировать готовность конкретной личности к пребыванию в экстремальных условиях, в том числе, с учётом имеющегося у неё подобного опыта и характера индивидуального реагирования в условиях экстремальной ситуации; прогнозировать и учитывать особенности конкретной экстремальной ситуации и её возможные последствия для личного состава в целом и для каждого участника в отдельности<br><b>Навыки:</b> диагностики групповых процессов, протекающих в экстремальных условиях |

### **5. Основные разделы дисциплины**

Теоретические основы психологии здоровья. Психическое здоровье: патология и норма. Здоровый образ жизни.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины и форма промежуточной аттестации**

Объем дисциплины 72 часов, 2 зачетных единицы. Дисциплина изучается студентами очной формы обучения на 1 курсе в 2 семестре. Промежуточная аттестация – зачет.

УТВЕРЖДЕНО  
Протокол заседания кафедры  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
\_\_\_\_\_  
(ф.и.о.)  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочей программе (модуле) дисциплины \_\_\_\_\_  
(название дисциплины)  
по направлению подготовки (специальности) \_\_\_\_\_

на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 1.1. ....;
- 1.2. ....;
- ...
- 1.9. ....

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 2.1. ....;
- 2.2. ....;
- ...
- 2.9. ....

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 3.1. ....;
- 3.2. ....;
- ...
- 3.9. ....

Составитель \_\_\_\_\_  
дата \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
расшифровка подписи