

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.01.03  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология здоровья 3**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
37.04.01 Психология

направленность (профиль)  
Психология здоровья

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 6 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	Итого
Форма контроля	Экзамен	
Вид занятий		
Лекции	6	6
Лабораторные		
Практические	24	24
Руководство: курсовые работы (проекты)		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	30,35	30,35
Самостоятельная работа	177	177
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.псих.н. Чапала Т.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология, направленность (профиль) Психология здоровья.

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

---

(протокол заседания № 2 от «3» сентября 2019 г.).

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области психологии здоровья, формирование у студентов целостного представления о методах изучения психологического здоровья.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: дисциплины и учебные курсы предыдущего уровня образования: «Психология здоровья 1».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Актуальные проблемы психологии здоровья» «Психология личностного и профессионального здоровья», «Психология конфликта 2».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	-	Знать: особенности и специфику форс-мажорных обстоятельств как основу для стрессовой реактивности.
		Уметь: предвидеть ближайшие и отдаленные последствия с точки зрения рисков развития общего неспецифического синдрома.
		Владеть: способностью к прогнозированию в последствиях принятых решений на основе рисков развития стрессовых реакций.
- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)	-	Знать: о резервах и ресурсах организма в противодействии общей неспецифической реактивности.
		Уметь: задействовать ресурсы и резервы организма для снижения рисков развития стресса.
		Владеть: ресурсной и резервной базой организма для задач развития стрессоустойчивости.
- способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и	-	Знать: научную литературу в области психологии стресса.
		Уметь: работать с информацией для целей

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3)		углубленного понимания природы стресса.
		Владеть: способность к выбору оптимальных методов и технология при научном исследовании проблематики стресса.
- способностью осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического) (ПК-1)	-	Знать: основные проблемы психологии здоровья, анализ достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы; основы для разработки программ с методическим обеспечением исследования (теоретического, эмпирического).
		Уметь: осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического).
		Владеть: научным аппаратом исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического).
- готовностью модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в	-	Знать: методы и методики научного исследования.
		Уметь: использовать методы научного исследования.
		Владеть: современными информационными технологиями в психологии

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
определенной области психологии с использованием современных информационных технологий (ПК-2)		здоровья для реализации исследования.
- способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе (ПК-3)	-	Знать: базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе.
		Уметь: анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе.
		Владеть: базовыми механизмами психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе.
- готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения (ПК-4)	-	Знать: алгоритм представления результатов научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения.
		Уметь: представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения.</p> <p>Владеть: способами представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения.</p>
<p>- готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5)</p>	<p>-</p>	<p>Знать: теоретические основы особенностей развития стресса в зависимости от индивидуальных и социальных факторов.</p> <p>Уметь: применять на практике теоретические представления на природу стресса.</p> <p>Владеть: методическим аппаратом при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, связанных с природой стресса.</p>
<p>- способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6)</p>	<p>-</p>	<p>Знать: особенности профессиональных рисков для развития профессионального выгорания.</p> <p>Уметь: применять корректирующие программы, направленные на повышение стрессоустойчивости.</p> <p>Владеть: приемами тестирования на выявление признаков и особенностей эмоционального выгорания.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль1. Стресс и критические жизненные ситуации	Лек	Тема Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический, транзактный, регуляторный подходы к изучению стресса.	2	4	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический, транзактный, регуляторный подходы к изучению стресса.	2	4	10	-	Репродуктивное задание
	Лек	Тема Стресс и экстремальные состояния. Особенности длительного переживания стресса.	2	4	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Стресс и экстремальные состояния. Особенности длительного переживания стресса.	2	4	10	-	Репродуктивное задание
Модуль 2. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика стресса	Лек	Тема Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-эффект и его ресурсы.	2	4	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-эффект и его ресурсы.	2	4	10	-	Репродуктивное задание

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек	Тема Комплексная методология психологической диагностики оценки и коррекции психологического стресса.	2	2	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Комплексная методология психологической диагностики оценки и коррекции психологического стресса.	2	4	16	2	Репродуктивное задание
	ПА	Экзамен	2	0,35	50	2	
<b>Итого:</b>				<b>30,35</b>	<b>100</b>		



## **5. Образовательные технологии**

В учебном курсе "Психология здоровья 3" используются следующие технологии обучения:

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара.
- Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме.
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях.

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

При самостоятельной подготовке к аудиторной работе рекомендуется соблюдать требования к описанию ключевых положений изучаемой в соответствии с учебным планом темы (конкретной концепции личности).

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения личности и ее психологического сопровождения

Изучение психологических концепций важно выделять и анализировать сходства и различия с предшествующими концепциями.

Качество проделанной практической работы определяется тем, насколько качественно сформулированы выводы.

Порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	ОПК-2	Тестовые задания № 1-18 Вопросы к зачету № 1 – 10 Репродуктивное задание 1
2	ОК-2	Тестовые задания № 19-40 Вопросы к зачету № 11 – 21 Репродуктивное задание 2
2	ОК - 3	Тестовые задания № 41-50 Вопросы к зачету № 43 – 45 Репродуктивное задание 2
2	ПК- 1	Тестовые задания №5 1-67 Вопросы к зачету № 48, 56 Репродуктивное задание 3
2	ПК- 2	Тестовые задания № 68-80 Вопросы к зачету № 49 Репродуктивное задание 3
2	ПК - 4	Тестовые задания № 201-260 Вопросы к зачету № 47 Репродуктивное задание 4
2	ПК-5	Тестовые задания № 261-306 Вопросы к зачету № 59 Репродуктивное задание 4
2	ПК-6	Тестовые задания № 307-500 Вопросы к зачету № 60 Репродуктивное задание 4

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Репродуктивное задание (наименование оценочного средства)

##### Типовой пример задания

Студенты могут объединяться по два человека при подготовке к презентации и написании, информативного доклада к презентации, каждый раскрывает выбранный аспект рассматриваемой проблемы. Презентация и информативный доклад должны соответствовать следующим требованиям:

- соответствие содержания заявленной тематике;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических и иных ошибок;
- чёткая композиция и структура, наличие содержания;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- представленный в полном объёме список использованной литературы;
- корректно оформленный список использованной литературы;

- наличие ссылок на использованную литературу в тексте презентации и информативного доклада;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- обоснованность выводов;
- самостоятельность изучения материала и анализа;
- отсутствие фактов плагиата.

1. К основным задачам психологии здоровья как научной дисциплины относятся:

1. исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;
2. исследование факторов здорового образа жизни, направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
3. разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
4. относятся все перечисленные.

2. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

1. зависимые;
2. независимые;
3. передающие;
4. мотиваторы.

3. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:

1. анорексия;
2. алекситимия;
3. алексия;
4. афазия.

4. Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие, называется:

1. отсутствие болезней;
2. способность к адаптации;
3. здоровье;
4. равновесие с окружающей средой.

5. Система отношения к здоровью содержит такие основные компоненты, как (отметить лишний):

1. когнитивный;
2. социальный;
3. поведенческий;
4. эмоциональный.

6. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся:

1. гендер;
2. возраст;
3. артериальное давление;
4. профессия.

7. Образ жизни человека включает такие категории, как (отметить лишний):

1. уровень жизни;
2. качество жизни;
3. стиль жизни;
4. сценарий жизни.

8. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию:

1. Х. Фрейденбергером;
2. Г. Селье;
3. Дж. Матараццо;
4. Б. Скиннером.

9. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:

1. стресс;
2. выгорание;
3. посттравматическое стрессовое расстройство;
4. аффективно-шоковая реакция.

10. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:

1. вера;
2. надежда;
3. любовь;
4. мужество.

11. К типам суицидального поведения не относится:

1. истинный суицид;
2. латентный суицид;
3. аффективный суицид;
4. демонстративно-шантажное суицидальное поведение.

12. Противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, называется:

1. кризис гратификации;
2. кризис идентификации;
3. кризис проекции;
4. кризис интеграции.

13. К составляющим психологической устойчивости относится:

1. способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов
2. относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
3. развитая волевая регуляция;
4. все перечисленные.

14. К основным стадиям стресса не относится:

1. стадия напряжения;
2. стадия тревоги;

3. стадия резистентности;
4. стадия истощения.

15. Все условия деятельности, в зависимости от выраженности угрозы для жизни человека, можно разделить на категории (отметить неправильный вариант):

1. обычные;
2. аномальные;
3. особые;
4. экстремальные.

16. Условная плата, которую человек платит для того, чтобы достигнуть определенного уровня производительности, или надежности деятельности, называется:

1. «цена деятельности»;
2. «стоимость деятельности»;
3. «вес деятельности»;
4. «плата за деятельность».

17. К видам психической саморегуляции не относится:

1. аутогенная тренировка;
2. медитация;
3. йога;
4. каббала.

18. По определению ВОЗ, здоровье – это:

1. отсутствие болезней;
2. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие личности;
3. способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
4. нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации.

19. Элементами ЗОЖ являются:

1. культура питания;
2. культура движения;
3. культура эмоций;
4. все перечисленные.

20. К основным факторам физического здоровья относятся:

1. уровень физического здоровья;
2. уровень физической подготовленности;
3. уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
4. все перечисленные.

### **Задание 1.**

#### **Оценка физического состояния**

**Вводные замечания.** Физическое состояние определяется как минимум:

- здоровьем (соответствием показателей жизнедеятельности возрастной норме и степенью устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям);

- телосложением;
- состоянием физиологических функций.

Поскольку физическое состояние определяется морфологическими и функциональными показателями, отражающими состояние основных систем жизнеобеспечения организма, то обращение к нему в практике оценки физического здоровья человека вполне оправданно.

**Цель занятия.** Овладеть методикой оценки физического состояния.

**Оснащение.** Секундомер, весы, ростометр, тонометр для определения уровня артериального давления.

**Порядок работы.** Измеряются частота пульса, масса тела, рост и уровень артериального давления. Частота пульса определяется в состоянии покоя с помощью секундомера по числу пульсаций лучевой или сонной артерии за 10 с с дальнейшим перерасчетом за 1 мин. Измерение артериального давления производится в положении сидя, при этом манжета тонометра накладывается на плечо и в ней создается давление выше предполагаемого систолического (до 140 мм рт. ст. и более). Постепенно давление в манжете снижается, и с помощью фонендоскопа чуть ниже места сжатия плечевой артерии прослушиваются звуки («тоны Короткова»). Первый тон характеризует систолическое давление, а исчезновение тона — диастолическое.

Провести обследование на примере трех испытуемых и сделать сравнительное заключение по результатам измерений и расчетов показателей.

**Обработка результатов.** Для оценки уровня физического состояния (УФС) используется формула:

$$\text{УФС} = \frac{(700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{кр}} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times m)}{(350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times h)},$$

где ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя; АД<sub>кр</sub> — среднее артериальное давление (определяется как суммадиастолического давления и  $\frac{1}{3}$  разности между систолическим и диастолическим давлением); В — возраст (годы) на момент обследования;  $m$  — масса тела (кг),  $h$  — рост (см). Полученная величина оценивается в соответствии с данными, приведенными в табл. 1.

Таблица 1.

#### Характеристика уровня физического состояния

Уровень физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

#### Задание 2.

#### Определение типа личности (А, Б)

Имеется ряд интересных данных, касающихся взаимосвязи различных типов личности и разных видов заболеваний. Доктора М. Фридман и

Р. Розенман описали тип личности А (стресскоронарный). Наиболее характерной чертой личности типа А является «болезненная спешка», ощущение, что они всегда должны что-то делать, «не тратить время зря». Люди типа Б спешат редко и менее подвержены сердечным заболеваниям.

### **Упражнение «Диалог со временем»**

Проведите разговор со временем в письменной форме. Скажите времени, что вы чувствуете по отношению к нему, что вам нравится, чем вы обижены и что вы хотите от него. Теперь ответьте от имени времени. Снова от своего лица продолжите разговор, пока не почувствуете, что полностью разобрались в своих отношениях со временем. Отвечать от имени времени желательно левой (нерабочей) рукой.

**Создалось ли у вас ощущение, что вы воспринимаете время как своего врага?**

**Чувствовали ли вы его как вещь или товар, из которого надо извлечь как можно больше пользы?**

**Жаловались ли вы на то, что у вас есть проблема, как убить время?**

Следующие вопросы помогут вам определить свои отношения со временем:

1. Когда вы выполняете какую-то рутинную, скучную работу, не сравниваете ли вы свою продуктивность в различные периоды времени?
2. Случалось ли вам с каким-то вашим знакомым обдуманно выбрать два маршрута к одному месту назначения, чтобы проверить, какой путь короче?
3. Часто ли вы устанавливаете себе сроки для выполнения какой-то определенной задачи (например, написать реферат ко вторнику или навести порядок в комнате к двум часам)?
4. Если ретроспективно оценить сейчас эти сроки, то реальны ли они были?
5. Экспериментируете ли вы с очередями, например, какая из них, в банке или в магазине, движется быстрее?
6. Испытываете ли вы раздражение, когда идущая впереди машина движется медленно, заставляя вас сбавить скорость?
7. Свойственно ли вам во время отпуска активно планировать время, чтобы успеть осмотреть все достопримечательности, или вы предпочитаете до полудня спать в своем номере?
8. Сколько времени занимает у вас дорога с работы домой вечером в часы пик? Известно ли вам, сколько времени нужно на то, чтобы проделать этот путь в другое время дня?
9. Сердитесь ли вы, когда кто-то заставляет вас ждать, а вам в это время нечем заняться? Берете ли вы с собой книгу на такой случай?
10. Часто ли вы употребляете фразы «Время – деньги», «Время бежит» или «Время работает на нас»?
11. Если вам необходимо несколько минут подождать в приемной, садитесь ли вы спокойно на стул, раскрывая принесенный с собой журнал? Или вы присаживаетесь на краешек стула, нетерпеливо ожидая, когда вас пригласят? Обойщик мебели в одной из клиник Сан-Франциско как-то заметил, что в приемной кардиологического отделения ему часто приходится менять передние края стульев, а не все сидение, как в других отделениях.
12. Готовы ли вы отстоять длинную очередь, чтобы попасть на интересующий вас фильм?
13. Вы обычно заканчиваете есть раньше других членов вашей семьи?

**Завершение работы.** Подведение итогов. Вернитесь к своим ответам на вопросы и к диалогу с временем. Дайте развернутый письменный ответ на вопросы:

**Являются ли ваши отношения с временем источником стресса? Как вы можете изменить неблагоприятную для вас ситуацию**

### **Задание 3.**

#### **Соотношение психологического и календарного возраста человека как фактора психического здоровья**

**Вводные замечания.** Одним из интереснейших вопросов при изучении аспектов психологии здоровья является определение истинного возраста человека. В современной науке принят многомерный подход к изучению данного аспекта как дифференцированного показателя периода человеческой жизни. Такой подход предполагает отдельное измерение биологического, психологического и социального возраста, поскольку календарный возраст (еще он обозначается в качестве хронологического или паспортного) не отражает в полной мере характеристики человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Понятия биологического и календарного возраста давно разделяются, поскольку последний не характеризует в достаточной степени истинное состояние организма. Это обстоятельство весьма существенно, его необходимо учитывать, делая прогноз о предстоящих изменениях в состоянии организма, определяя перспективу физического здоровья человека.

Выявление психологического возраста и его соотношение с календарным позволяет, в свою очередь, говорить о зрелости личности, об адекватности опыта человека и его жизненных планов, что и следует признать фактором психического здоровья.

Определяя психологический возраст как меру психологического прошлого человека, субъективной реализованности психологического времени личности, можно выявить его особенности:

1. Психологический возраст — это характеристика человека, которая измеряется согласно его внутренней системе отсчета времени.
2. Психологический возраст принципиально обратим, т. е. человек может «молодеть», когда расширяется его психологическое будущее, сокращается психологическое прошлое или увеличивается предполагаемая продолжительность жизни.
3. Психологический возраст многомерен, т. е. он может отличаться в разных сферах жизнедеятельности.

Зная свой психологический возраст, человек способен сознательно изменять соотношение перспективных и ретроспективных элементов в субъективной картине жизненного пути. Это особенно важно, когда речь идет об искаженной жизненной перспективе, о неоправданном оптимизме или пессимизме, мера проявленности которых рассматривается как значимая личностная характеристика. Постановка новых, реально достижимых целей, формирование планов на будущее оказываются существенным моментом в обеспечении психического здоровья и долголетия человека.

Существуют различные способы оценки психологического возраста. Одним из них служит процедура оценивания интервалов жизни длительностью в 5 лет, предложенная Е. И. Головахой и А. А. Кроником.

**Цель занятия.** Овладение способом оценки психологического возраста с помощью процедуры оценивания пятилетних интервалов жизни и сопоставление его с календарным возрастом.

**Оснащение.** Для проведения занятия необходим бланк с таблицей «Оценивание насыщенности пятилетних интервалов» (табл. 1.).

**Порядок работы.** Испытуемому предлагается оценить по десятибалльной шкале каждый пятилетний интервал своей жизни (как прожитой, так и будущей) по степени насыщенности значимыми событиями и занести результаты в таблицу. При этом каждый опрашиваемый самостоятельно определяет желаемую для себя продолжительность жизни,



что также отражается в таблице. Провести обследование на примере трех лиц и сделать заключение на основании полученных результатов.

**Обработка и интерпретация результатов.** По результатам данных таблицы подсчитываются два показателя:

степень реализованности психологического времени ( $P_{вр}$ );  
психологический возраст (ПВ).

Показатель реализованности психологического времени определяется через соотношение суммарной степени насыщенности прожитой жизни к степени насыщенности событиями жизни в целом:

$$P_{вр} = \frac{Y_{прож}}{Y_{вся жизнь}},$$

где  $Y_{прож}$  — сумма баллов по прожитой жизни;  $Y_{вся жизнь}$  — сумма баллов по всей жизни (по всей таблице).

Психологический возраст определяется как

$$ПВ = ПЖ \times P_{вр},$$

где ПЖ — ожидаемая продолжительность жизни,  $P_{вр}$  — реализованность психологического времени.

Психологический возраст будет тем больше, чем меньше человек ожидает прожить и чем в большей степени реализовалось его психологическое время.

#### **Таблица 1.**

#### **Оценивание насыщенности пятилетних интервалов**

Годы жизни	Степень насыщенности значимыми событиями									
										0
до 5 лет										
6-10										
11-15										
16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										

Полученный психологический возраст человека сопоставляется с его календарным возрастом, что служит основанием для составления заключения по следующим основаниям:

1. Если психологический и календарный возрасты совпадают, это свидетельствует о зрелости личности, адекватности опыта человека и его жизненных планов.
2. Если психологический возраст «меньше» реального, это показатель чрезмерного

оптимизма, уверенности человека в том, что все еще можно успеть. Планы и ожидания рассчитаны на большие период хронологического времени, чем тот, которым человек располагает в действительности.

3. Если психологический возраст «больше» реального, можно говорить о неоправданном пессимизме и рекомендовать человеку больше внимания уделять постановке целей, формированию планов на будущее.

Поскольку психологический возраст принципиально обратим, целесообразно повторять данную процедуру определения психологического возраста на различных этапах жизни человека, что является предпосылкой рационального использования личностью времени своей жизни и служит фактором сохранения психического здоровья.

### **Контрольные вопросы**

1. В чем заключается многомерный подход к определению возраста?
2. Как определяется понятие «психологический возраст личности»?
3. Каковы специфические особенности психологического возраста?

### **Критерии оценки:**

20-16 баллов выставляется студенту, если задание выполнено грамотно, самостоятельно и в полном объеме.

15-10 баллов – в работе отмечены несущественные замечания, в целом работа соответствует заданию, за каждое отступление от требований отнимается по 1 баллу от максимальных 10

9-3 балла – работа выполнена на посредственном уровне, не учтена значительная часть требований, в работе отмечены существенные замечания. По 1 баллу начисляется за соответствие требованиям к заданию

2-0 - баллов выставляется студенту в случае неправильного выполнения или невыполнения задания по указанным выше критериям оценивания

## **10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)**

В учебном курсе "Психология здоровья 3 " используются следующие технологии обучения:

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара.
- Аудио-/видео- материалы электронных изданий с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение электронных материалов по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронных ресурсов с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

При самостоятельной подготовке к работе рекомендуется соблюдать требования к описанию ключевых положений изучаемой в соответствии с учебным планом темы.

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения в цикле психологических дисциплин.

Качество проделанной практической работы определяется тем, насколько качественно сформулированы выводы.

Порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.

- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

### **7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 2

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к экзамену</b>
1.	Какова на Ваш взгляд взаимосвязь между культурно-историческими воззрениями на проблему здоровья и современными тенденциями в развитии этой отрасли науки?
2.	Что является предметной областью в психологии здоровья и что является смежными областями в других либо интегральных науках?
3.	Как связаны между собой факторы здоровья и образ жизни человека? Возможно ли их взаимовлияние друг на друга? Каким образом?
4.	Раскройте общий смысл различных системных подходов к определению здоровья. В чем их сходство и в чем различие?
5.	Каким образом взаимосвязаны здоровье физическое, социальное и психологическое?
6.	Как функциональные резервы организма влияют на общую адаптацию человека к неблагоприятным условиям и стресс-факторам?
7.	Каковы общие методические подходы к оценке физического здоровья организма?
8.	В чем сущность смыслообразующей жизненной составляющей и состояния здоровья человека?
9.	Как влияют на здоровье человека современные тенденции развития подсистемы культуры?
10.	Можно ли определить в парадигме глубинной психологии отсутствия движения к самореализации как признак душевного нездоровья человека?
11.	Как изменение гендерных стереотипов, социализации, статуса может способствовать улучшению здоровья мужчин и женщин?
12.	Почему, по мнению Г.С. Никифорова, категорию совести можно отнести к компонентам здорового образа жизни?
13.	Как влияет информационная среда на здоровый образ жизни?
14.	Опишите суть механизмов влияния окружающего пространства на человека? Может ли среда быть определяющим фактором в психо - эмоциональном состоянии человека и тем самым влиять на его соматическое состояние?
15.	Каковы общие методологические подходы к оценке физического здоровья организма?
16.	Каким образом трактует здоровье нормоцентрический подход и патоцентрический подход?
17.	Каким образом трактует здоровье феноменологический и экзистенциальный подход?

18.	Каким образом трактует здоровье холистический (целостный) подход?
19.	Каким образом трактует здоровье социально-ориентированный подход и кросс-культурный подход?
20.	Каким образом трактует здоровье дискурсивный подход и интергративный подход?
21.	Каким образом трактует здоровье аксиологический (ценностный) подход и акмеологический подход?
22.	Как эволюционировало понятие здоровья в античные времена?
23.	Понятие болезни и толкование феномена болезни, болезнь как следствие «рассогласования» и «вторжения», болезнь как закономерность развития.
24.	Психогенные соматические заболевания. Психосоциальная модель психосоматической патологии.
25.	Психогенные соматические заболевания. Психосоциальная модель психосоматической патологии
26.	Варианты развития заболеваний: ситуационный, личностный, эндогенно-психопатологический, церебральный, соматический.
27.	Эмоции и душевное здоровье, философский подход в определении душевного здоровья.
28.	Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
29.	Сущность и функции психических состояний.
30.	Виды состояний: функциональные, неравновесные, измененные, трудные.
31.	Особенности состояний: фрустрации, посттравматических состояний, состояния паники, состояния с пониженной психической активностью.
32.	Воздействие эмоций на человека и работа с неблагоприятными эмоциональными состояниями.
33.	Классические подходы телесной терапии о влиянии эмоций на здоровье.
34.	Роль положительных эмоций и стенического тонизирования.
35.	Приемы воздействия на эмоциональные состояния. Модель регуляции настроений.
36.	Внутренняя и внешняя гармония, культура и душевное здоровье.
37.	Фрейд, Адлер, Хорни и Фромм о психоэмоциональном благополучии.
38.	Ресурсы и потенции в сохранении и приумножении здоровья.
39.	Казуальные проблемы в психологии здоровья
40.	Практические задачи и функции психологов в различных учреждениях
41.	Цели и задачи психологии здоровья.
42.	Различные подходы к вопросам здоровья в социо - культурном аспекте.
43.	Понятия психического и психологического здоровья.
44.	Антропологический принцип в психологии здоровья.
45.	Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.
46.	Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.
47.	Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
48.	Критерии здоровья и методы его оценки.
49.	Факторы, определяющие здоровье человека.
50.	Возможности человеческого организма, вопросы предельных и резервных мощностей.
51.	Оценка и самооценка здоровья. Понятие функционального потенциала.
52.	Психология жизненной среды как составляющая наук о здоровье.
53.	Особенности организации жизненного пространства детей.
54.	Основные понятия здорового образа жизни.

55.	Приемы повышения резервных мощностей организма.
56.	Комплексные оздоровительные системы, взгляды на развитие человека.
57.	Психомоторика и жизнедеятельность человека.
58.	Физические нагрузки как средство укрепления здоровья
59.	История развития научного направления и исследования в области психологии здоровья.
60.	Здоровье в парадигме гуманистического и трансперсонального направлений.
61.	Нормоцентрический и динамический подходы в определении здоровья.
62.	Виды здоровья и холистический подход к его изучению.
63.	Психологические способы развития здоровья человека.
64.	Качество, уровень и стиль жизни как факторы здоровьесбережения
65.	Понятие личностного здоровья и душевного благополучия.
66.	Психические состояния как фактор и показатель здоровья

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Наличие не менее 70% посещаемости по текущим аудиторным практическим занятиям. Наличие отчетности по текущим практическим занятиям. Представленные закрытые отчеты по заданиям самостоятельной работы. Выполнение итоговой контрольной работы	«отлично»	<p>Дидактическая единица считается освоенной, если выполнено 70% и более заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>В условиях устного опроса студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины;</li> <li>- точное использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и учебных задач;</li> <li>- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;</li> <li>- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку</li> </ul>
		«хорошо»	<p>Дидактическая единица считается освоенной, если выполнено 60% и более заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>В условиях устного опроса студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины;</li> <li>- точное использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> </ul>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и учебных задач;</li> <li>- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;</li> <li>- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку</li> </ul>
		«удовлетворительно»	<p>Дидактическая единица считается освоенной, если выполнено 50% и более заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>В условиях устного опроса студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины;</li> <li>- точное использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и учебных задач;</li> <li>- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;</li> <li>- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку</li> </ul>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«неудовлетворительно»	Дидактическая единица считается не освоенной, если выполнено менее 50% заданий из данной дидактической единицы. Отсутствие знаний, умений, владений и компетенций в рамках образовательного стандарта по дисциплине.



## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Денисова Е.А.	Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронное учеб. пособие / Е. А. Денисова [и др.] ; ТГУ ; Гуманит.-пед. ин-т ; каф. "Теорет. и прикладная психология". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 107 с. - Библиогр.: с. 100-102. - Глоссарий: с. 103-107. - ISBN 978-5-8259-1198-4 : 1-00.	Учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
2	Секач М.Ф.	Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / М. Ф. Секач. - Москва : Акад. Проект, 2015. - 190 с. - (Gaudeamus). - ISBN 978-5-8291-0339-7.	Учебное пособие	2015	ЭБС "ZNANIUM.COM"
3	Фролова Ю.Г.	Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие для вузов / Ю. Г. Фролова. - Минск :Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.	Учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"

### 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
1	Вершинина В.В.	От самопознания к саморегуляции [Электронный ресурс] : (учитесь властвовать собой) : учеб.-метод. пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова. - Ульяновск :УлГПУ, 2015. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-812-3	Учебно - методическое пособие	2015	ЭБС "ZNANIU M.COM"
2	Яковлева Б.П., Бабушкина Г.Д.	Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.	Учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004–. – Режим доступа: [scopus.com](http://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010]— . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	OfficeStandart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширмы, прожектор на штативе, стол преподавательский, стулья преподавательские, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (Г-401)	