

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

Б1.В.01.02  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология здоровья 2**

(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	1	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.псх.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 не специфического 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)
Модуль 1. Методологические основы прогнозирования здоровья	Лек	Тема Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса.	1	4	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса.	1	4	10	-	Репродуктивное задание
	Лек	Тема Личностный фактор здоровьесбережения. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов.	1	4	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Личностный фактор здоровьесбережения. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов.	1	4	10	-	Репродуктивное задание
Модуль 2. Психическая регуляция как неотъемлемый компонент здоровья	Лек	Тема Основные концепции и виды психической саморегуляции	1	4	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Тема Основные концепции и виды психической саморегуляции	1	4	10	-	Репродуктивное задание
	Лек	Тема Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога	1	2	1	-	Репродуктивное задание

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Тема Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога.	1	4	16	2	Репродуктивное задание
	ПА	Экзамен	1	0,35	50	2	
Итого:				30,35	100		



## **5. Образовательные технологии**

В учебном курсе "Психология здоровья 2" 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
1	ОПК-2	Тестовые задания № 1-18 Вопросы к зачету №1 – 10 Репродуктивное задание 1
1	ОК-2	Тестовые задания № 19-40 Вопросы к зачету № 11 – 21 Репродуктивное задание 2
1	ОК - 3	Тестовые задания № 41-50 Вопросы к зачету № 43 – 45 Репродуктивное задание 2
1	ПК- 1	Тестовые задания №51-67 Вопросы к зачету № 48, 56 Репродуктивное задание 3
1	ПК- 2	Тестовые задания №68-80 Вопросы к зачету № 49 Репродуктивное задание 3
1	ПК - 3	Тестовые задания №107-200 Вопросы к зачету №58 Репродуктивное задание 3
1	ПК - 4	Тестовые задания №201-260 Вопросы к зачету № 47 Репродуктивное задание 4
1	ПК-5	Тестовые задания № 261-306 Вопросы к зачету №59 Репродуктивное задание 4
1	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 выбранные 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 объеме 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.

**Тема:** «Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса».

1. Диагностика синдрома выгорания: подходы и методы.
2. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
3. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
4. Профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.
5. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
6. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
7. Причины и виды стрессов в профессиональной деятельности.
8. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания;
9. Причины выгорания, «душевные потери» и здоровье личности.
10. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания ((личностные, поведенческие и социальные).
11. Копинг-ресурсы. Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций.
12. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
13. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

#### **Критерии оценки:**

10 баллов выставляется студенту, если студент сопоставляет представления 4-5 авторов о предмете, цели, задачах психологии здоровья. Студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.

9-7 балла студент сопоставляет точки зрения 3 авторов, описывает их идеи, указывает некоторые различия точек зрения, студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.

6-4 балла студент анализирует точки зрения 2-авторов, определяет взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

3-1 балл студент анализирует точки зрения 1-2 авторов, студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.

0 баллов – работа не выполнена.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные

признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- оценка «не зачтено» Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

**Тема** «Личностный фактор здоровьесбережения. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов».

**Вопросы:**

1. Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
2. Способы психогигиены и психопрофилактики личностного здоровья.
3. Отношение к действительности, осмысленность бытия и саморазвитие как факторы личностного здоровья.
4. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
5. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
6. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
7. Дефицит времени как стресс - фактор. Инструменты управления временем. Основы тайм-менеджмента.
8. Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
9. Медитативные техники управления психическим состоянием.
10. Психотехнические методы регуляции психических состояний и уровня напряженности.
11. Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.
12. Коррекция настроения. Психологическая самопомощь в преодолении депрессивного состояния.
13. Физическое здоровье человека и основные подходы в его оценке.
14. Личностное здоровье человека как теоретическая проблема.
15. Психологическая устойчивость личности и ее составляющие.
16. Индивидуально-типологические аспекты здоровья.

**Критерии оценки:**

10 баллов выставляется студенту, если студент показывает владение материалом по изучаемой теме, логично выстраивает письменный ответ, обнаруживает субъектную позицию и свободно оперирует знанием по изучаемой теме, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, точки зрения авторов на проблему, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития;

9-7 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и

объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;

6-4 балла выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии;

3-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;

0 баллов – работа не выполнена

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- оценка «не зачтено» Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

**Тема:** «Основные концепции и виды психической саморегуляции».

**Задание:** Составьте блок-схему.

Изучите взаимосвязь концепций и видов психической саморегуляции. Дайте характеристику каждой взаимосвязи. Составьте блок-схему с полной характеристикой каждой взаимосвязи.

#### **Критерии оценки:**

10 баллов выставляется студенту, если схема полная, содержательная, отражает все основные аспекты изучаемой темы, отражает полные взаимосвязи между ними.

9-7 балла выставляется студенту, если схема полная, содержательная, отражает основные аспекты изучаемой темы, взаимосвязи между ними отражены недостаточно точно.

6-4 балла выставляется студенту, если схема не охватывает основные аспекты изучаемой темы. Между отраженными блоками установлены взаимосвязи.

3-1 балла выставляется студенту, если схема не охватывает все основные аспекты изучаемой темы. Между отраженными блоками не установлены взаимосвязи.

0 баллов – работа не выполнена.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнено не менее 70% репродуктивного задания;

- оценка «не зачтено» если выполнено менее 70% репродуктивного задания.

**Тема:** «Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога».

**Задание:** Составьте таблицу «Программа по саморегуляции, технологии обучения и область применения».

n /n	Программа по саморегуляции	Технология	Область применения
1			
2			

**Критерии оценки:**

Студенту нужно разработать содержание и составить таблицу. Таблица отражает основное содержание темы.

10 баллов выставляется студенту, если ответы полные правильно определены основные программы по саморегуляции, содержательно представлены технологии и область применения, рассмотрено 6-7 программ.

9-7 балла выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Таблица недостаточно полно отражает содержание темы, рассмотрены 4-5 вариантов.

6-4 балла выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Таблица неполно отражает содержание темы.

3-1 балл выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Работа выполнена формально. Таблица недостаточно полно отражает содержание темы, рассмотрены 3 техники решения конфликта.

0 баллов – работа не выполнена

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнено не менее 70% репродуктивного задания;

- оценка «не зачтено» если выполнено менее 70% репродуктивного задания.

**Тема:** «Человек как субъект жизнедеятельности и его профессиональное здоровье».

**Вопросы:**

1. Социальные изменения и здоровье общества как фактор личностного благополучия, понятие стресс-факторов среды.
2. Динамическая концепция душевного здоровья и его культурная детерминация.
3. Современные подходы к решению задач прогнозирования здоровья людей.
4. Качество жизни и уровень удовлетворенности жизни как фактор здоровья.
5. Жизненное самоопределение и мировоззрение личности как основа здоровья.
6. Составляющие здорового образа жизни и гендерные тенденции.
7. Основные концепции психической регуляции.
8. Виды психической саморегуляции и их основные характеристики.

**Критерии оценки:**

10 баллов выставляется студенту, если студент показывает владение материалом по изучаемой теме, логично выстраивает письменный ответ, обнаруживает субъектную позицию и свободно оперирует знанием по изучаемой теме, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, точки зрения авторов на проблему, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития;

9 -7 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;

6-4 балла выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии;

3-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;

0 баллов – работа не выполнена

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- оценка «не зачтено» Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

**Тема:** «Синдром профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости».

**Вопросы:**

1. Проблема психоэмоциональной напряженности и основные направления психологической работы с трудными состояниями.
2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
3. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
4. Стресс в профессиональной деятельности и профилактическая работа психолога по здоровьесбережению персонала.
5. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
6. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

7. Методы оценки адаптационных способностей и ресурсов стрессоустойчивости личности.
8. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

#### **Критерии оценки:**

10 баллов выставляется студенту, если студент показывает владение материалом по изучаемой теме, логично выстраивает письменный ответ, обнаруживает субъектную позицию и свободно оперирует знанием по изучаемой теме, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, точки зрения авторов на проблему, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития;

9-7 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;

6-4 балла выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии;

3-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;

0 баллов – работа не выполнена

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- оценка «не зачтено» Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

**«Банк тестовых заданий в полном объеме размещен на образовательном портале ТГУ**

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

В учебном курсе "Психология здоровья 2" 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.

### **Процедура оценивания**

#### **Критерии и нормы текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации**

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Промежуточный тест 1	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Промежуточный тест 2	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Промежуточный тест 3	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Промежуточный тест 4	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально

		правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Итоговый тест	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 40, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Ограничение по количеству попыток - 3

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Экзамен (по накопительному рейтингу)	Допускаются все студенты	«отлично»	студент набрал 80 и более баллов по накопительному рейтингу
		«хорошо»	студент набрал 60-79 баллов по накопительному рейтингу
		«удовлетворительно»	студент набрал 40-59 баллов по накопительному рейтингу
		«неудовлетворительно»	студент набрал менее 40 баллов по накопительному рейтингу

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

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр1

№ п/п	Вопросы к экзамену
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 потенциалы 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	
1	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</li> </ul>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			<p>дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
		«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</li> </ul>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку
		«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	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	2014	ЭБС "IPRbooks"
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"

### 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 "ZNANIUM.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	Office Standart	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)	