

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
"Тольяттинский государственный университет"

Б1.В.01.03
(шифр дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья 3

(название дисциплины)
по направлению подготовки (специальности)

37.03.01 Психология

(шифр и наименование направления, специальности)

Психология здоровья

(наименование специализации, профиля)

Форма обучения: заочная (с применением ДОТ)
Год набора: 2019

Распределение часов дисциплины по курсам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	6						
Часов по РУП	216						
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольны е работы (для заочной формы обучения)		
	2						
	№№ курса						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам		6					6
Лекции		6					6
Лабораторные							
Практические		24					24
Контактная работа		30					30
Сам. работа		177					177
Контроль		9					9
Итого		216					216

Тольятти 2019

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

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒

Отсутствует

☒

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология» (протокол заседания № 25 от «14» июня 2018 г.).

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

«__»__ 20__ г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2021 г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 14 от «12» февраля 2019 г.

Протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2020 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20__ г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(разработавшей РПД)

«__»__ 20__ г.

О.В. Дыбина

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.В.01.03 Психология здоровья 3
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – дать студентам знания в области психологии стресса и представить содержательную сторону, методологию и применяемые методы в практике психологического сопровождения при генезисе стрессовых расстройств как следствии травмирующих событий различного происхождения.

Задачи:

1. Ознакомление студентов с теоретическими основами психологии здоровья;
2. Формирование у студентов общего представления об основных методах психологического исследования в условиях воздействия травмирующих факторов;
3. Изучение студентами сфер применения теоретического и прикладного знания по дисциплине.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (вариативная часть, обязательные дисциплины).

Дисциплины и учебные курсы на которых базируется данная дисциплина: «Психология здоровья 1», «Психология здоровья 2».

Дисциплины и учебные курсы, для которых необходимы умения и навыки, приобретаемые в результате освоения данной дисциплины: «Психология личностного и профессионального здоровья», «Актуальные проблемы психологии здоровья»

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	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 обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3)	Знать: научную литературу в области психологии стресса
	Уметь: работать с информацией для целей углубленного понимания природы стресса
	Владеть: способностью к выбору оптимальных методов и технологий при научном исследовании проблематики стресса
- готовностью модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий (ПК-2)	Знать: методы и методики научного исследования
	Уметь: использовать методы научного исследования
	Владеть: современными информационными технологиями
- 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)	Знать: теоретические основы особенностей развития стресса в зависимости от индивидуальных и социальных факторов
	Уметь: применять на практике теоретические представления на природу стресса
	Владеть: методическим аппаратом при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, связанных с природой стресса
- 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)	Знать: особенности профессиональных рисков для развития профессионального выгорания
	Уметь: применять корректирующие программы, направленные на повышение стрессоустойчивости
	Владеть: приемами тестирования на выявление признаков и особенностей эмоционального выгорания

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Стресс в современном обществе	Тема 1. Функциональные состояния человека. Общие классификации функциональных состояний. Понятие психического здоровья
Раздел 2. Стресс и критические жизненные ситуации	Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический, транзактный, регуляторный подходы к изучению стресса
	Тема 3. Понятие и классификации критических жизненных ситуаций.
Раздел 3. Преодоление стрессовых ситуаций	Тема 4. Стресс и экстремальные состояния. Особенности длительного переживания стресса
	Тема 5. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-эффект и его ресурсы.

Раздел 4. Психологическая диагностика, коррекция профилактика стресса	и Тема 6. Комплексная методология психологической диагностики, оценки и коррекции психологического стресса
---	--

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 6 ЗЕТ.

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) «Психология здоровья 3»

Курс изучения 2

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы							Необходимые материально- технические ресурсы	Формы текуще го контро ля (наиме новани е оценоч ного средств а)	Реком ендуем ая литера тура (№)
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельная работа				
		Всего			в т.ч. в интерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	в часах	формы организации самостоятельн ой работы			
		лекций	лабораторных	Практических							
	Тема 1. Функциональные состояния человека. Общие классификации функциональных состояний. Понятие психического здоровья.	2		6		Вебинар на онлайн- площадке, дискуссия в чате вебинара	42	Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля	компьютер либо планшет либо смартфон	Промеж уточны й тест 1	1,2,3,4
	Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический, трансактный, регуляторный подходы к	2		6			45	Самостоятельно е изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами	Электронные материалы для самостоятельн ой работы, доступ в ЭБС	Промеж уточны й тест 2	1,2,3,4

	изучению стресса						для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS- системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС- рейтинга			
	Тема 3. Стресс и экстремальные состояния. Особенности длительного переживания стресса	1		6		Вебинар на онлайн- площадке, дискуссия в чате вебинара	45 Самостоятельно е изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	Промеж уточны й тест 3	1,2,3,4

							системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга			
	Тема 4.. Комплексная методология психологической диагностики, оценки и коррекции психологического стресса	1		6			45 Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	Промежный тест 4	1,2,3,4
Контроль							9 Самостоятельное тестирование	LMS-система на основе	Итоговый тест	

							по банку тестовых заданий, анализ поведения тестирующихся при помощи LRS-системы и Experience API, контроль смены IP-адресов, удаленная аутентификация при помощи распознавания лиц, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга	Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон		
Итого:	6		24			177				
	216									

5. 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

6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

8. Вопросы к экзамену

№ п/п	Вопросы
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.	Опешите 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

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Функциональные состояния человека. Общие классификации функциональных состояний. Понятие психического здоровья.	ОК-2; ОК-3; ОПК-3;; ПК-6	Промежуточный тест 1
2	Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Экологический, трансактный, регуляторный подходы к изучению стресса	ПК-6	Промежуточный тест 2
3	Тема 3. Стресс и экстремальные состояния. Особенности длительного переживания стресса	ОК-2; ОК-3; ОПК-3; ПК-2; ПК-6	Промежуточный тест 3
4	Тема 4.. Комплексная методология психологической	ОПК-3; ПК-2; ПК-5; ПК-6	Промежуточный тест 4

	диагностики, оценки и коррекции психологического стресса		
5	Итоговый тест		Итоговое тестирование

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

9.2.1. Образцы тестовых заданий

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_{кр} — среднее артериальное давление (определяется как сумма диастолического 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 десяти-балльной 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:

$$R_{\text{вр}} = \frac{U_{\text{прож}}}{U_{\text{вся жизнь}}},$$

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

Психологический возраст определяется как

$$\text{ПВ} = \text{ПЖ} \times R_{\text{вр}},$$

где ПЖ — ожидаемая продолжительность жизни, R — 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									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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 периоды 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.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1			
1	Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Б. Р. Голощапов. - 6-е изд., стер. ; Гриф УМО. - М. : Академия, 2015. - 309 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 305-307.	Учебное пособие	3
2	Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - Гриф УМО. - М. : Академия, 2016. - 254, [1] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 251-253.	Учебник	4
3	Психология физической культуры и спорта : учебник / под ред. А. В. Родионова. - Гриф УМО. - М. : Академия, 2014. - 366 с.	Учебник	5

11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1	Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал, 2006, том 27, № 3, с. 106-116.	Статья	1
2	Касл, С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. // В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995	хрестоматия	2
3	Кокс, Т., Маккей, К. Трансактный подход к изучению стресса. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995	хрестоматия	2
4	Леонова, А. Б. Психология труда и организационная психология: Современное состояние и перспективы развития: Хрестоматия / А. Б. Леонова, О. Н. Чернышова. - М. : Радикс, 1995. - 245 с.	хрестоматия	2
5	Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал, 2004, т. 25, с. 75-85.	статья	1
6.	Сокольская, М. В. Личностное здоровье профессионала // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2009. №5. С.21-29.	статья	1

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«___» _____ 20___ г.

- другие фонды:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Место хранения (методический кабинет кафедры, городские библиотеки и др.)
1	Красиков, Ю.В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. - М.: Москва, 2007	учебное пособие	город. библиотека, сайты психологии
2	Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление. – М.: Речь, 2008	учебное пособие	город. библиотека, сайты психологии
3	Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. – С-Пб: Питер, 2008	учебное пособие	город. библиотека, сайты психологии
4	Трошин, В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007	практикум	город. библиотека, сайты психологии
5	Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции., С-Пб: Питер, 2006	учебник	город. библиотека, сайты психологии

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- ЭБС «Лань»: e.lanbook.com
- ЭБС «РУКОНТ»: <http://rucont.ru/>
- ЭБС «БиблиоТех»: <http://www.bibliotech.ru/>
- ЭБС IPRbooks: <http://iprbookshop.ru/>

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	1398	бессрочно
2.	Office Standart	1398	бессрочно

12.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
1.	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-505	Стационарный проектор, экран, столы ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стул преподавательский, трибуна	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в	86	66
2.	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.	Стационарный проектор, экран, столы ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стул преподавательский, трибуна	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в	70,6	50

п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
	Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. УЛК-506				
3.	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-512	Стационарный проектор, экран, столы ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стул преподавательский, трибуна	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в	70	56
4.	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для	Стол ученические, стулья, компьютеры с выходом в сеть интернет.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14 корпус Г	84,8	16

п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м²	Количество посадочных мест
	проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Г- 401				