

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

Б1.О.06.02  
(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология здоровья 2

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

37.04.01 Психология

направленность (профиль)

Психология здоровья

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 6 ЗЕ

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	10	10
Лабораторные	-	-
Практические	28	28
Руководство: курсовые работы (проекты)	-	-
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	38,25	38,25
Самостоятельная работа	177,75	177,75
Контроль	-	-
<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 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

---

(протокол заседания № 2 от «1» сентября 2020 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», «Психосоматика 1», «Психосоматика 2», «Психология конфликта 2».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-7.1. Знает алгоритмы организации и проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	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.
	ОПК-7.2. Умеет использовать особенности образовательной среды учреждения для реализации просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения	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.

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	ОПК-7.3. Владеет технологиями повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	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).
ОПК-8. Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога	ОПК-8.1. Знает основные модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога в сфере психологии здоровья.	Знать: методы и методики научного исследования.
		Уметь: использовать методы научного исследования.
	ОПК-8.2. Умеет использовать современные специальные научные и практические знания для контроля и совершенствования	Владеть: современными информационными технологиями в психологии здоровья для реализации исследования.  Знать: базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических,

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	профессиональной деятельности.	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.
	ОПК-8.3. Владеет методами, формами и средствами совершенствования профессиональной деятельности психолога.	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 обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения.
		Владеть: способами представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		сопровождение их внедрения.
ОПК-10. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе новейших разработок в области образования и психологической науки и практики применительно к образовательным потребностям представителей различных групп населения, в том числе особых социальных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ограниченными возможностями здоровья) и при организации инклюзивного образования	ОПК-10.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.	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.
	ОПК-10.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.	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.
	ОПК-10.3. Владеет навыками учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания.	Знать: психолого-педагогические (в том числе инклюзивных) технологии в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания.
		Уметь: отбирать и использовать психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания.
		Владеть: навыками учета особенностей развития обучающихся в

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания.

#### 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.1	Тема Диагностика уровней здоровья и оценка	2	4	-	-	-
	Пр.1	Тема Диагностика уровней здоровья и оценка	2	7	10	-	Репродуктивное задание
	Ср.1	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	2	22	-	-	-
	Ср.2	Рассмотреть концепцию адаптационного потенциала	2	22	-	-	-
	Лек.2	Тема. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных	2	2	-	-	-
	Пр.2	Тема Личностный фактор здоровьесбережения. Отношение	2	7	10	-	Репродуктивное задание
	Ср.3	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	2	22	-	-	-
	Ср.4	Рассмотреть концепцию резервных мощностей в	2	22	-	-	-
Модуль 2. Психическая регуляция как неотъемлемый компонент здоровья	Лек.3	Тема. Основные концепции и виды психической саморегуляции	2	2	-	-	-
	Пр.3	Тема. Основные концепции и виды психической саморегуляции	2	7	10	-	Репродуктивное задание
	Ср.5	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	2	22	-	-	-
	Ср.6	Рассмотреть теории стресса	2	22	-	-	-
	Лек.4	Тема. Программы по саморегуляции, технологии	2	2	-	-	-



Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр.4	Тема. Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога.	2	7	10	2	Репродуктивное задание
	Ср.7	Индивидуальное задание 1	2	22	30	-	-
	Ср.8	Индивидуальное задание 2	2	23,75	30	-	-
	ПА	Зачет	2	0,25	100	2	-
<b>Итого:</b>				<b>216</b>	<b>100</b>		

**Схема расчета итогового балла**  $\langle (\text{Сумма} + \text{Тср})/2 \rangle$  - сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе, + результаты итогового тестирования, разделённая на 2.

## **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
2	ОПК-7	Тестовые задания № 1-18 Вопросы к зачету №1 – 10 Репродуктивное задание 1
2	ОПК-7	Тестовые задания № 19-40 Вопросы к зачету № 11 – 21 Репродуктивное задание 2
2	ОПК - 7	Тестовые задания № 41-50 Вопросы к зачету № 43 – 45 Репродуктивное задание 2
2	ОПК- 8	Тестовые задания №51-67 Вопросы к зачету № 48, 56 Репродуктивное задание 3
2	ОПК- 8	Тестовые задания №68-80 Вопросы к зачету № 49 Репродуктивное задание 3
2	ОПК - 8	Тестовые задания №107-200 Вопросы к зачету №58 Репродуктивное задание 3
2	ОПК - 10	Тестовые задания №201-260 Вопросы к зачету № 47 Репродуктивное задание 4
2	ОПК-10	Тестовые задания № 261-306 Вопросы к зачету №59 Репродуктивное задание 4
2	ОПК-10	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.

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

2. Диагностика синдрома выгорания: подходы и методы.
3. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
4. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
5. Профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.
6. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
7. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
8. Причины и виды стрессов в профессиональной деятельности.
9. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания;
10. Причины выгорания, «душевные потери» и здоровье личности.
11. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания ((личностные, поведенческие и социальные).
12. Копинг-ресурсы. Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций.
13. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
14. 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.

**2. 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.

**3. 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.

**4 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.

**7.2.5.Перечень индивидуальных заданий**

**Индивидуальное домашнее задание 1.**

**Изучить по учебной литературе тему «Методы оценки адаптационных способностей и ресурсов стрессоустойчивости личности». Напишите эссе.**

**Методические указания:**

**Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовка включает в себя:

**1. Новизна текста:**

а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутри-предметных, интеграционных);

в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал.

**2. Степень раскрытия сущности вопроса:**

а) соответствие плана теме;

б) соответствие содержания теме и плану;

- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

### 3. Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т. ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

### 4. Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т. ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму 20 – 25стр.

От 25 - 30 баллов: тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Ошибки отсутствуют. Презентация по теме.

От 15- 24 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Имеется ряд незначительных ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 6 -14 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Имеется ряд грамматических ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 0-5 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Отсутствует логика в построении высказывания. Крайне ограниченный словарный запас не позволяет выполнить поставленную задачу. Грамматические правила не соблюдаются

## **Индивидуальное домашнее задание 2.**

**Подготовка:** Написать эссе по теме «Синдром профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости»

### **Методические указания:**

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовка включает в себя:

#### 1. Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутри-предметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал.

#### 2. Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме;
- б) соответствие содержания теме и плану;



- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

3. Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т. ч. журн. публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т. ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму 20 – 25стр

**Критерии оценки:**

От 25 - 30 баллов: тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Ошибки отсутствуют. Презентация по теме.

От 15- 24 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Имеется ряд незначительных ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 6 -14 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Имеется ряд грамматических ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 0-5 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Отсутствует логика в построении высказывания. Крайне ограниченный словарный запас не позволяет выполнить поставленную задачу. Грамматические правила не соблюдаются

## **7.2.6. Тестовые задание**

### **Типовой пример задания**

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

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.

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

### **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 зачету</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.	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

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Зачет (выставляется студенту по накопительному рейтингу)	«зачтено»	выставляется студенту, если он набрал по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе количество баллов от 40 до 100.
		«не зачтено»	выставляется студенту, если набрал по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе количество баллов меньше 40 (то есть от 0 – 39 баллов).

## 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	Секач М.Ф.	Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / М. Ф. Секач. - Москва : Акад. Проект, 2016. - 190 с. - (Gaudeamus). - ISBN 978-5-8291-0339-7.	Учебное пособие	2016	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Вершинина В.В.	От самопознания к саморегуляции [Электронный ресурс] : (учитесь властвовать собой) : учеб.-метод. пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-812-3	Учебно- методическое пособие	2016	ЭБС "ZNANIUM.COM"
3	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»

### 8.2. 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	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, проектор на штативе, стол преподавательский, стулья преподавательские, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть

№ 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
	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 (Г-401)	Интернет.