


**АНО ВО «МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 А.И. Ковалева  
«22» октября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»  
ФТД.2**

**Направление подготовки – 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**

**Профили подготовки – «Психология и социальная педагогика»,  
«Психология и педагогика дошкольного образования»**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Кафедра общей психологии и истории психологии

**Москва 2018**

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» в соответствии с рабочим учебным планом, утвержденным ректором АНО ВО «Московский гуманитарный университет».

**Автор:** Н.Е. Коренкова – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета

**Эксперты:** В.М. Звоников – доктор медицинских наук, профессор, заместитель заведующего кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета

Е.Н. Корнева – кандидат психологических наук, доцент кафедры индивидуальной и групповой психотерапии Московского государственного психолого-педагогического университета

#### **ОБСУЖДЕНО**

на заседании кафедры общей психологии и истории психологии  
« 02 » октября 2018г., протокол № 3.

#### **ОДОБРЕНО**

Методической комиссией факультета психологии, педагогики и социологии  
« 09 » октября 2018г., протокол № 2.

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является обучение обучающихся основам сохранения, восстановления и совершенствования психологического здоровья. В рамках дисциплины «Психология здоровья» предполагается: обсуждение основных этапов становления психологии здоровья и ее предметная область; рассмотрение критериев психического и социального здоровья, вопросов психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия человека. Также обучающимся для изучения будут предложены психологические методики, направленные на оценку здоровья на физическом, психическом и социальном уровнях; личностных аспектов здоровья; возможностей поддержания здоровья с помощью методов психической саморегуляции; психологического обеспечения здоровья в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

Овладение обучающимися знаниями базисных понятий, основных теоретических подходов и наиболее важных направлений и концепций в области психологии здоровья.

Раскрытие основных факторов и психологических механизмов, влияющих на психическое и социальное здоровье.

Ознакомление с основными методами оценки саногенетических и патогенетических аспектов здоровья человека.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Психология здоровья» является факультативной дисциплиной и составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Данная дисциплина ориентирована на применение обучающимися усвоенных знаний, умений и навыков как в области будущей профессиональной деятельности, так и в процессе эффективного усвоения других учебных дисциплин в рамках профессионального становления в период обучения в МосГУ.

«Психология здоровья» основывается на содержании таких дисциплин как «Общая и экспериментальная психология», «Социальная психология», «Возрастная педагогика», способствуя в то же время синтезу знаний, полученных из этих областей.

Дисциплина «Психология здоровья» взаимосвязана с такими дисциплинами как «Социально-педагогические технологии работы с молодежью», «Психологическая служба в детском дошкольном учреждении».

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

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Процесс изучения дисциплины «Психология здоровья» направлен на формирование следующих компетенций:

Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

Готовностью реализовывать профессиональные задачи образовательных, оздоровительных и коррекционно-развивающих программ (ПК-2).

Готовностью выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства (ПК-19).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** цели, задачи, методологию и методы психологии здоровья; историю становления и развития психологии здоровья; специфику предметной области психологии здоровья как теоретической и прикладной отрасли психологической науки и ее соотношение с другими направлениями психологии; критерии и способы оценки физического, психического и социального здоровья.

**Уметь:** применять методы психологического исследования, принятые в психологии здоровья; обоснованно выбирать и применять формы, методы и средства психологического воздействия.

**Владеть:** навыками саморазвития, основными приемами саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях; универсальными профилактическими программами сохранения психического здоровья.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единицы, 36 часов.

##### 4.1. Структура дисциплины

##### 4.1.1. Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам
		8 семестр
		36 час.
Аудиторные занятия (всего)	18	18
Занятия лекционного типа	8	8
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	10	10
Самостоятельная работа (всего)	18	18
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет

##### 4.1.2. Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам
		4 семестр
		36 час.
Аудиторные занятия (всего)	12	12
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	24	24
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет

## 4.2. Учебно-тематический план дисциплины

### 4.2.1. Для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе					Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа обучающегося	
			Всего	в том числе			
				Лекции (всего/интер.)	Практич. занятия (всего/интер.)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<i>Психология здоровья как новое научное направление</i>	6	4	2	2	2	
1.1	Предмет и задачи психологии здоровья.	2	1	1		1	ОК-7
1.2	Социально-психологические подходы к изучению здоровья и болезни.	4	3	1	2	1	ОК-7
2	<i>Теоретические основы психологии здоровья</i>	8	4	2	2	4	
2.1	Нормальная и патологическая личность.	3	1	1		2	ОК-7
2.2	Психологические факторы здоровья	2	1	1		1	ОК-7
2.3	«Болезни века»	3	2		2	1	ОК-7
3	<i>Психогигиена как наука и практика. Психопрофилактика.</i>	10	4	2	2	6	
3.1	Структура и современное состояние психогигиены.	3	2	1	1	1	ОК-7 ПК-2 ПК-19
3.2.	Уровни и разделы практической психогигиены	1,5	0,5		0,5	1	ОК-7 ПК-2 ПК-19
3.3	Принципы психопрофилактики	5	1	0,5	0,5	4	ОК-7 ПК-2 ПК-19
4	<i>Патогенетические и саногенетические аспекты здоровья человека</i>	12	6	2	4	6	
4.1	Физическое, психическое и социальное здоровье.	4	3	1	2	1	ОК-7 ПК-2 ПК-19
4.2	Адаптационная модель здоровой личности.	2	1	1		1	ОК-7 ПК-2 ПК-19
4.3	Психология аддиктивного поведения.	6	2		2	4	ОК-7 ПК-2

							ПК-19
	<i>Итого</i>	<i>36</i>	<i>18</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>18</i>	

#### 4.2.2. Для заочной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе					Самостоятельная работа обучающегося	Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа обучающегося		
			Всего	в том числе				
				Лекции (всего/интер.)	Практич. занятия (всего/интер.)			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
1	<i>Психология здоровья как новое научное направление</i>	11	3	1	2	8		
1.1	Предмет и задачи психологии здоровья.	4,5	0,5	0,5		4	ОК-7	
1.2	Социально-психологические подходы к изучению здоровья и болезни.	6,5	2,5	0,5	2	4	ОК-7	
2	<i>Теоретические основы психологии здоровья</i>	11	3	1	2	8		
2.1	Нормальная и патологическая личность.	4,5	0,5	0,5		4	ОК-7	
2.2	Психологические факторы здоровья	2,5	0,5	0,5		2	ОК-7	
2.3	«Болезни века»	4	2		2	2	ОК-7	
3	<i>Психогигиена как наука и практика. Психопрофилактика.</i>	11	3	1	2	8		
3.1	Структура и современное состояние психогигиены.	3,5	1,5	0,5	1	2	ОК-7 ПК-2 ПК-19	
3.2.	Уровни и разделы практической психогигиены	2,5	0,5		0,5	2	ОК-7 ПК-2 ПК-19	
3.3	Принципы психопрофилактики	5	1	0,5	0,5	4	ОК-7 ПК-2 ПК-19	
4	<i>Патогенетические и саногенетические аспекты здоровья человека</i>	11	3	1	2	8		
4.1	Физическое, психическое и социальное здоровье.	3,5	1,5	0,5	1	2	ОК-7 ПК-2 ПК-19	
4.2	Адаптационная модель здоровой личности.	2,5	0,5	0,5		2	ОК-7 ПК-2	

							ПК-19
4.3	Психология аддиктивного поведения.	5	1		1	4	ОК-7 ПК-2 ПК-19
	<i>Итого</i>	<i>36</i>	<i>12</i>	<i>4</i>	<i>8</i>	<i>24</i>	

### 4.3. Содержание дисциплины

#### Раздел 1. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК НОВОЕ НАУЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

##### Тема 1.1. Предмет и задачи психологии здоровья.

Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе. Цели и задачи психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

##### Тема 1.2. Социально-психологические подходы к изучению здоровья и болезни.

Общие теории: 1) теории аттитюдов, 2) атрибутивные теории; 3) теория социального сравнения; 4) социально-когнитивная теория. Специфические теории и модели: 1) модель убеждений о здоровье; 2) теория защитной мотивации; 3) модель ментальных представлений о здоровье и болезни; 4) постадийные модели изменения поведения, связанного со здоровьем.

##### *Семинар 1. Социально-психологические подходы к изучению здоровья и болезни*

Просмотр видео материалов: Лекция «Современные тенденции в психологии здоровья» д.мед.н., Касаткина В.Н.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Направления психологии здоровья, ориентированные на изменение мотивации.
2. Влияние на развитие психологии здоровья позитивной психологии и когнитивно-поведенческой психотерапии.

#### Раздел 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

##### Тема 2.1. Нормальная и патологическая личность.

Основные представления о здоровой личности. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Основные аспекты деструктивного личностного развития.

##### Тема 2.2. Психологические факторы здоровья

Стержневые характеристики эмоционального благополучия. Психологическая типология личности и здоровье. Варианты развития психосоматической патологии в зависимости от типологических особенностей личности. Объективно-предопределенные и субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья.

##### Тема 2.3. «Болезни века»

Понятие здорового образа жизни. Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека. «Болезни поведения».

## ***Семинар 2. «Болезни века»***

Доклады: «Болезни века или болезни цивилизации»

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Инфаркт/инсульт
2. Алкоголизм
3. Наркомания
4. Синдром приобретенного иммунодефицита
5. Депрессия
6. Синдром хронической усталости
7. Аутизм
8. Суицид и др.

## **Раздел 3. ПСИХОГИГИЕНА КАК НАУКА И ПРАКТИКА. ПРОФИЛАКТИКА.**

### **Тема 3.1. Структура и современное состояние психогигиены.**

Определение предмета психогигиены как науки об охране психического здоровья. Возникновение, развитие и современное состояние психогигиены. Особенности современного этапа развития общества и распространенность нервно-психической патологии. Актуальные проблемы психогигиены, её основные разделы. Место психогигиены в системе наук.

### ***Семинар 3. Структура и современное состояние психогигиены***

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Предмет и задачи психогигиены
2. Предмет и задачи психопрофилактики
3. Междисциплинарные связи

### **Тема 3.2. Уровни и разделы практической психогигиены**

Национальная, организационная, семейная психогигиена. Психогигиена личности. Возрастная психогигиена. Психогигиена быта. Психогигиена трудовой деятельности и обучения. Психогигиена семьи и сексуальной жизни. Психогигиена коллективной жизни.

### ***Семинар 4. Уровни и разделы практической психогигиены***

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психогигиена труда и промышленная психогигиена.
2. Психогигиена в отдельных отраслях человеческой деятельности (воен., спорт. и т.д.).
3. Ресурсы стрессоустойчивости.
4. Психическая саморегуляция и здоровье.

### **Тема 3.3. Принципы психопрофилактики**

Первичная профилактика: определение и общая характеристика. Меры профилактики, направленные на возбудителя инфекционной патологии: выявление источников заражения, санитарно-эпидемиологический контроль. Меры профилактики, направленные на ограничение и устранение факторов риска неинфекционных заболеваний. Вторичная и третичная профилактика: общая характеристика и содержание. Меры профилактики, направленные на повышение устойчивости человеческого организма к инфекционным и



неинфекционным болезнетворным факторам.

#### ***Семинар 5. Методы психогигиены и психопрофилактики***

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Санитарное просвещение
2. Общие с психотерапией и психокоррекцией методы
3. Методы оздоровления на основе искусства и творчества
4. Ментальные упражнения
5. Трансовые методы
6. Библиотерапия
7. Ведение дневника
8. Методы биологической обратной связи.

### **Раздел 4. ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ И САНОГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

#### **Тема 4.1. Физическое, психическое и социальное здоровье.**

Здоровье как системное понятие. Сущностные характеристики понятия «здоровье». Оценка здоровья. Критерии психического и социального здоровья. Двигательная активность и физическое здоровье. Психологическая устойчивость личности. Здоровье как социальный феномен.

#### ***Семинар 6. Физическое, психическое и социальное здоровье. (Тема 3.1.)***

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психологические факторы рискованного поведения.
2. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
3. Ресурсы стрессоустойчивости.
4. Психическая саморегуляция и здоровье.

#### ***Семинар 7. Психическое здоровье, его основные критерии***

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психологическая сущность созависимого поведения.
2. Психологические последствия аддиктивного поведения.

#### **Тема 4.2. Адаптационная модель здоровой личности.**

Индивидуально-личностные феномены взаимодействия человека и среды. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.

#### **Тема 4.3. Психология аддиктивного поведения.**

Психологическая сущность аддиктивного поведения. Критерии аддиктивного поведения. Объекты или агенты зависимости (АЗ). Функции аддиктивного поведения. Механизмы аддиктивного поведения. Динамика формирования аддиктивности. Предпосылки и модели аддиктивного поведения. Технологические элементы работы с зависимыми.

#### ***Семинар 8. Психология аддиктивного поведения***

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психологическая сущность созависимого поведения.
2. Психологические последствия аддиктивного поведения.
3. Психодиагностика аддиктивных форм поведения.

## **5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

### **5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

В результате освоения образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование» у выпускника должны быть сформированы общекультурные и профессиональные компетенций в соответствии с практической, научно-исследовательской и организационно-управленческой профессиональной деятельностью.

В процессе изучения дисциплины «Психология здоровья» формируются следующие компетенции, закреплённые за дисциплиной ОП ВО:

**ОК - 7** - способностью к самоорганизации и самообразованию.

Данная компетенция формируется в процессе изучения следующих дисциплин:

Общая и экспериментальная психология

Логика

Психология здоровья

**ПК-2** - готовностью реализовывать профессиональные задачи образовательных, оздоровительных и коррекционно-развивающих программ.

Данная компетенция формируется в процессе изучения следующих дисциплин:

Введение в педагогическую деятельность

Клиническая психология детей и подростков

Образовательные программы для детей дошкольного возраста

Образовательные программы начальной школы

Социально-медицинская поддержка семьи и детства

Психология здоровья

Преддипломная практика

**ПК-19** - готовностью выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства.

Данная компетенция формируется в процессе изучения следующих дисциплин:

Арт-терапия

Социально-медицинская поддержка семьи и детства

Психологическое консультирование родителей

Психологическое просвещение родителей

Социально-педагогическое партнёрство семьи и образовательной организации

Взаимодействие семьи и образовательной организации в условиях современного образования

Педагогические технологии

Педагогическое мастерство

Психология здоровья

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков

**Схема фонда оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины, отражающая этапы формирования компетенций, проводимой в форме зачета**

№ п/п	Раздел рабочей программы дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочное средство (№ тестового задания** или № экз. вопроса, или № др. вида оценочного материала)
1	Психология здоровья как новое научное направление	ОК-7	Тест: 1-20 Экз. вопросы: 1-10
2	Теоретические основы психологии здоровья	ОК-7	Тест: 21-40 Экз. вопросы: 11-14
3	Психогигиена как наука и практика. Психопрофилактика.	ОК-7 ПК-2 ПК-19	Тест: 41-50 Экз. вопросы: 15-21
4	Патогенетические и саногенетические аспекты здоровья человека	ОК-7 ПК-2 ПК-19	Тест: 51-69 Экз. вопросы: 22-30

**5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Общекультурные компетенции</b>			
<i>ОК - 7 - способностью к самоорганизации и самообразованию.</i>			
<b>Знать</b>	цели, задачи, методологию и методы психологии здоровья; историю становления и развития психологии здоровья;	специфику предметной области психологии здоровья как теоретической и прикладной отрасли психологической науки и ее соотношение с другими направлениями психологии;	критерии и способы оценки физического, психического и социального здоровья.

<b>Уметь</b>	применять методы психологического исследования, принятые в психологии здоровья;	применять методы, направленные на оздоровление психики и укрепление психологической устойчивости личности;	обоснованно выбирать и применять формы и средства психологического воздействия с целью уменьшения негативных последствий психотравм
<b>Владеть навыками</b>	саморазвития; культурой самоорганизации деятельности психолога-исследователя	саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях	сохранения психического здоровья.
<i>ПК-2 - готовностью реализовывать профессиональные задачи образовательных, оздоровительных и коррекционно-развивающих программ.</i>			
<b>Знать</b>	основные направления в психологии здоровья личности	об основных процедурах сохранения здоровья личности	прикладные подходы, направленные на сохранение психического здоровья индивидов и групп
<b>Уметь</b>	анализировать специфику проявления отдельных симптомов нездорового поведения	выделять разные аспекты симптомов нездорового поведения	прогнозировать динамику развития «поведения риска»
<b>Владеть навыками</b>	саморазвития; культурой самоорганизации деятельности психолога-исследователя	саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях	сохранения психического здоровья.
<b>Оценка</b>	<b>удовлетворительно</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
<i>ПК-19 - готовностью выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства.</i>			
<b>Знать</b>	цели, задачи, методологию и методы психологии здоровья; историю становления и развития психологии здоровья;	специфику предметной области психологии здоровья как теоретической и прикладной отрасли психологической науки и ее соотношение с другими направлениями психологии;	критерии и способы оценки физического, психического и социального здоровья.

<b>Уметь</b>	применять методы психологического исследования, принятые в психологии здоровья;	применять методы, направленные на оздоровление психики и укрепление психологической устойчивости личности;	обоснованно выбирать и применять формы и средства психологического воздействия с целью уменьшения негативных последствий психотравм
<b>Владеть навыками</b>	распространения знаний о здоровье, здоровом образе жизни	подбора адекватного измерительного инструментария для изучения отдельных аспектов психологического здоровья личности	технологиями формирования навыков оздоровительного поведения.
<b>Оценка</b>	<i>удовлетворительно</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>

**5.3. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине.**

**5.3.1. Примерная тематика рефератов:**

1. Проблема тревоги и ее влияние на человека.
2. Психопрофилактика агрессивного поведения.
3. Основные методы психопрофилактики и техники саморегуляции состояния стресса.
4. Психическая депривация в детском возрасте и пути ее предупреждения.
5. Меры психопрофилактики тревожности в детском возрасте.
6. Психопрофилактика и психокоррекция девиантного поведения подростков.
7. Психогигиенические аспекты полового воспитания подрастающего поколения.
8. Школа и психическое здоровье детей.
9. Пути предупреждения аддиктивного поведения в подростково-юношеском возрасте.
10. Психопрофилактика суицидов в молодежной среде.
11. Семейный микроклимат и психическое здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность.
12. Психогигиена умственного труда.
13. Экзаменационный стресс и пути его преодоления.
14. Основные направления психологической работы с людьми пожилого возраста.

**5.3.2. Примерные вопросы самоподготовки к зачету:**

1. Психология здоровья: определение, цели и задачи
2. Актуальные проблемы психологии здоровья

3. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками
4. Базовые определения здоровья и болезни
5. Здоровье как системное понятие
6. Внутренняя картина болезни
7. Психологические факторы здоровья
8. Основные принципы и подходы к изучению феномена здоровья
9. Социально-психологические подходы к изучению здоровья и болезни (общие теории)
10. Социально-психологические подходы к изучению здоровья и болезни (специфические теории и модели)
11. Критерии психического и социального здоровья
12. Здоровье как социальный феномен
13. Понятие «физическое здоровье»
14. Двигательная активность и физическое здоровье
15. Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность
16. Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде
17. Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация личности
18. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования
19. Отношение к здоровью: определение, основные критерии и факторы
20. Здоровье и образ жизни
21. Основные представления о здоровой личности
22. Психологическая устойчивость личности
23. Психологическая классификация видов отклоняющегося поведения
24. Основные подсистемы отклоняющегося поведения
25. Психологические аспекты саморазрушающего поведения
26. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения
27. Основные нарушения психического здоровья детей и подростков
28. Здоровьесберегающие принципы и технологии
29. Психологическое обеспечение профессионального здоровья
30. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека

### **5.3.3.Комплект тестовых заданий**

1. В определение здоровья, принятого ВОЗ, входит
  - 1) состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия (правильный ответ)
  - 2) отсутствие болезней и физических дефектов
  - 3) отсутствие инвалидности
  
2. Комплекс индивидуальных, социальных, экономических и экологических факторов, определяющих состояние здоровья отдельных людей и контингентов либо групп населения называется

- 1) детерминанты здоровья
- 2) отношение к здоровью
- 3) состояние здоровья

3. Способ описания и/или измерения состояния здоровья индивидуума или группы населения в определенный период времени в соответствии с установленными

стандартами, как правило, со ссылкой на показатели здоровья называется

- 1) состояние здоровья
- 2) отношение к здоровью
- 3) детерминанты здоровья

4. Система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенная оценка индивидом своего физического и психического состояния представляет собой

- 1) отношение к здоровью
- 2) состояние здоровья
- 3) детерминанты здоровья

5. Знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье человека характеризует

- 1) когнитивный компонент отношения к здоровью
- 2) эмоциональный компонент отношения к здоровью
- 3) мотивационно-поведенческий компонент отношения к здоровью

6. Переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека, характеризует

- 1) эмоциональный компонент отношения к здоровью
- 2) когнитивный компонент отношения к здоровью
- 3) мотивационно-поведенческий компонент отношения к здоровью

7. Место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей человека, особенности мотивации в области здорового образа жизни, особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья характеризует

- 1) мотивационно-поведенческий компонент отношения к здоровью
- 2) когнитивный компонент отношения к здоровью
- 3) эмоциональный компонент отношения к здоровью

8. Качественной характеристике «статус здоровой популяции» соответствует
- 1) количество лет здоровой жизни
  - 2) естественный прирост населения
  - 3) средняя продолжительность жизни
9. Среднестатистический, общий для всех представителей конкретной популяции фиксируемый показатель жизнедеятельности человека, предполагающий оптимальное функционирование организма и психики в определенных условиях внешней среды называется
- 1) норма
  - 2) здоровье
  - 3) адаптация
10. По данным ВОЗ, наибольшее влияние на возникновение заболеваний населения оказывают
- 1) социально-экономические условия и образ жизни населения
  - 2) организация и качество медицинской помощи
  - 3) экологическая обстановка
11. Рассмотрение здоровья как приспособленности индивида к окружающей среде характерно для
- 1) адаптационной модели
  - 2) античной модели
  - 3) антропоцентрической модели
12. Здоровье как всесторонняя самореализация, раскрытие творческого и духовного потенциала личности рассматривается в рамках
- 1) антропоцентрической модели
  - 2) адаптационной модели
  - 3) античной модели
13. К характеристикам здоровой личности в рамках античной модели не относится
- 1) соответствие социальным нормам (нормальность)
  - 2) уравновешенность.
  - 3) господство разума над страстями
14. К основным условиям и принципам оздоровления с точки зрения адаптационной модели не относится
- 1) развитие, личностный рост
  - 2) природообразность
  - 3) всесторонняя социализация личности
15. Оздоровление понимается как успешная адаптация и всесторонняя гармонизация отношений субъекта с окружающим его миром в рамках



- 1) адаптационной модели
- 2) античной модели
- 3) антропоцентрической модели

16. Гимнастика и музыка являются одним из главных путей оздоровления с точки зрения

- 1) античной модели
- 2) адаптационной модели
- 3) антропоцентрической модели

17. В рамках адаптационной модели здоровой личности параметр, характеризующий способность не только выживать в биологической среде, но и активно ее преобразовывать, определяется как

- 1) приспособленность к природному окружению
- 2) нормальность
- 3) гармоничная включенность в сообщество людей

18. В рамках адаптационной модели здоровой личности параметр, характеризующий соответствие определенным нормам, устоявшимся в рамках конкретной культуры; успешность конкретной личности в усвоении и воспроизводстве социального опыта называется

- 1) нормальность
- 2) приспособленность к природному окружению
- 3) гармоничная включенность в сообщество людей

19. Рассмотрение здоровья как совокупности среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида характерно для

- 1) нормоцентрического подхода
- 2) феноменологического подхода
- 3) кросс-культурного подхода

20. Здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии в рамках

- 1) аксиологического подхода
- 2) дискурсивного подхода
- 3) интегративного подхода

21. Здоровье как социокультурная переменная рассматривается в рамках

- 1) кросс-культурного подхода
- 2) дискурсивного подхода
- 3) интегративного подхода

22. Проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты или вариации индивидуального, неповторимого “способа бытия-в-мире”, включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в ее контексте с точки зрения

- 1) феноменологический подхода
- 2) нормоцентрического подхода
- 3) кросс-культурного подхода

23. В рамках адаптационной модели здоровой личности параметр, характеризующий успешность конкретной личности в установлении продуктивных социальных отношений и разрешении актуальных конфликтов, в принятии адекватных социальных ролей и в реализации социально-психологических способностей, определяется как

- 1) гармоничная включенность в сообщество людей
- 2) нормальность
- 3) приспособленность к природному окружению

24. Автором социально-когнитивной теории является

- 1) А.Бандура
- 2) А. Айзен
- 3) Л.Фестингер

25. Теорию запланированного поведения разработал

- 1) А. Айзен
- 2) А.Бандура
- 3) Л.Фестингер

26. Автором модели убеждений о здоровье является

- 1) И.Розенсток
- 2) Р.Роджерс
- 3) Х.Левенталь

27. Теорию защитной мотивации разработал

- 1) Р.Роджерс
- 2) И.Розенсток
- 3) Х.Левенталь

28. Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни – это

- 1) физическое здоровье
- 2) социальное здоровье
- 3) психическое здоровье

29. Состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой

собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества - это

- 1) психическое здоровье
- 2) физическое здоровье
- 3) социальное здоровье

30. Алкмеон определил здоровье как

- 1) гармонию или равновесие противоположно направленных сил
- 2) соразмерное соотношении душевного и телесного
- 3) правильное смешение соков (или гуморов человеческого организма)

31. По Э. Фромму, «социальный характер» формируется непосредственно

- 1) общественной адаптацией уже существующих человеческих потребностей
- 2) идеологией
- 3) культурой

32. Понятие «эмпатия» ввел в психологию

- 1) К. Ясперс
- 2) К.Роджерс
- 3) А.Маслоу

33. Эмпатия – это

- 1) понимающее, участливое вчувствование в переживание другого человека
- 2) гипнотическое внушение, специфическое воздействие на психическую сферу человека
- 3) самонаблюдение, фокусировка сознания на внутреннем плане собственной психической активности

34. Автор эссе «Восемь смертных грехов цивилизованного человечества»

- 1) К. Лоренц
- 2) К. Хорни
- 3) К. Роджерс

35. Автор «социокультурной теории неврозов»

- 1) К. Хорни
- 2) Б. Скиннер
- 3) А. Маслоу

36. Динамическую модель «полноценно функционирующего человека» предложил

- 1) К.Роджерс
- 2) А.Маслоу
- 3) Б. Скиннер

37. А. Маслоу в качестве основного критерия здоровья называет

- 1) самоактуализацию
- 2) конгруэнтность
- 3) свободу

38. Процесс активного приспособления индивида, его психофизиологической и психосоциальной организации к условиям и требованиям окружающей биосоциальной среды называется

- 1) адаптация
- 2) гомеостаз
- 3) парабриоз

39. Идеал воспитания, вершина физического и духовного совершенства, достигаемая посредством правильной и разумной организации жизни называется

- 1) калокагатия
- 2) конгруэнтность
- 3) здравый смысл

40. Процесс активного усвоения индивидом в ходе его онтогенетического развития социального (или социокультурного) опыта того сообщества, к которому принадлежит данный индивид называется

- 1) социализация
- 2) социальный стереотип
- 3) саморегуляция

41. Процесс внутренней регуляции активности живой системы на разных уровнях ее организации, направленный на обеспечение оптимального режима функционирования и целесообразности поведения называется

- 1) саморегуляция
- 2) социализация
- 3) самоактуализация

42. Процесс всесторонней реализации человеческих возможностей, поступательное движение личности к полноте творческого самораскрытия, актуализация индивидом изначально заложенного в нем природного и духовного потенциала называется

- 1) самоактуализация
- 2) саморегуляция
- 3) социализация

43. Характерное для сферы обыденного сознания упрощенное, схематизированное, зачастую искаженное представление о каком-либо социальном объекте (группе, человеке, принадлежащем к той или иной социальной общности и т.п.) или явлении - это

- 1) социальный стереотип
- 2) социализация
- 3) саморегуляция

44. Представление о том, что в основе нарушений психического здоровья лежат патогенно функционирующие условно-рефлекторные механизмы, запускающие неадекватные поведенческие реакции характерно для

- 1) бихевиоризма
- 2) психоанализа
- 3) гуманистической психологии

45. Интерпретация болезни как следствия индивидуального греха или общей греховности человеческой природы сложилась в рамках

- 1) христианской духовной традиции
- 2) народных поверьев
- 3) медицины

46. Древняя духовная практика и система целительства, основанная на специфических, имеющих универсальный характер космологических и мифологических представлениях о мире и устройстве человека - это

- 1) шаманизм
- 2) медитация
- 3) эзотерика

47. Гипнотическое внушение, специфическое воздействие на психическую сферу человека, предполагающее снижение сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, отсутствие его логического анализа, понимания и оценки - это

- 1) суггестия
- 2) установка
- 3) нейролингвистическое программирование

48. Воздействие на психику людей с помощью медицинских препаратов, химических или биологических веществ называется

- 1) психотропным
- 2) психотронным
- 3) психогенным

49. Формирование внутренних структур человеческой психики в процессе усвоения социального опыта называется

- 1) интериоризация
- 2) экстериоризация
- 3) социализация

50. Оказание помощи пациенту в обретении или раскрытии собственного

уникального жизненного смысла и достижении осмысленности существования является целью

- 1) логотерапии
- 2) психоанализа
- 3) гештальттерапии

51. Чаще всего неосознаваемый и устойчивый шаблон (образец, стереотип), определяющий структуру восприятия, поведения или взаимоотношений с окружающими в конкретных ситуациях называется

- 1) паттерн
- 2) установка
- 3) интенция

52. Готовность, предрасположенность субъекта воспринимать, действовать и реагировать тем или иным образом, возникающая в результате предвосхищения им некоторого объекта (или ситуации) и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту называется

- 1) установка
- 2) паттерн
- 3) интенция

53. Психопатология - это

- 1) учение о психических болезнях, дисфункциях и нарушениях функционирования психики
- 2) душевное состояние, вызванное какими-либо сильными ощущениями, впечатлениями
- 3) наука о психике и психической деятельности человека и групп людей

54. Стресс (по Г.Селье) – это

- 1) неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование
- 2) нервное вредоносное напряжение
- 3) защитно-приспособительное напряжение организма, вызванное эмоциональным стрессором

55. Внешняя картина болезни включает в себя все перечисленное, исключая

- 1) внутренние тягостные ощущения и местные болезненные ощущения
- 2) внешний вид больного со всеми деталями
- 3) все, что удастся получить инструментальными методами исследования

56. Понятие «внутренняя картина болезни» сформулировал

- 1) А.Р. Лурия
- 2) А. Гольдшейдер
- 3) Р. Конечный и М. Боухал

57. Внутренняя картина болезни включает в себя

- 1) то, что знает больной о своей болезни из медицинской литературы, всю массу болезненных ощущений
- 2) все, что удастся получить с помощью биохимического исследования
- 3) данные рентгенологического исследования

58. Общий чувственный и эмоциональный тон, на котором проявляются ощущения, представления, психогенные реакции и другие психические образования, связанные с болезнью (Шевалев Е.А., Ковалев В.В.) - это

- 1) переживание болезни
- 2) реакция адаптации
- 3) отношение к болезни

59. Комплекс приемов, вырабатываемых личностью в целях преодоления сознания неполноценности, переживаний ограничения физических и психических возможностей, преодоления изменившегося самочувствия и различных проявлений болезни (Шевалев Е.А., Кербиков О.В.) - это

- 1) реакция адаптации
- 2) переживание болезни
- 3) отношение к болезни

60. Гипергнозознозия – это

- 1) переоценка значимости отдельных симптомов и болезни в целом
- 2) недооценка значимости отдельных симптомов и болезни в целом
- 3) полное отрицание болезни как таковой

61. Гипонозознозия – это

- 1) недооценка значимости отдельных симптомов и болезни в целом
- 2) переоценка значимости отдельных симптомов и болезни в целом
- 3) полное отрицание болезни как таковой

62. Анизогнозия – это

- 1) полное отрицание болезни как таковой
- 2) переоценка значимости отдельных симптомов и болезни в целом
- 3) недооценка значимости отдельных симптомов и болезни в целом

63. Совокупность психических нарушений, связанных с переживанием утраты смысла жизни (по В.Франклу) называется

- 1) ноогенный невроз
- 2) трансценденция
- 3) отчуждение

64. Психическое состояние, возникающее как следствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели или удовлетворению актуализированной потребности, называется

- 1) фрустрация
- 2) стресс
- 3) депрессия

65. Эндогенный — возникший в результате

- 1) внутренних предрасположений или причин
- 2) внешних предрасположений или причин
- 3) неустановленных предрасположений или причин

66. Экзогенный — возникший в результате

- 1) внешних предрасположений или причин
- 2) внутренних предрасположений или причин
- 3) неустановленных предрасположений или причин

67. Психосоматические заболевания формируются, как правило, вследствие

- 1) хронических психических травм
- 2) острых психических травм
- 3) внутриличностного конфликта

68. Уход в болезнь характерен для одного из перечисленных типов отношения к болезни

- 1) ипохондрическое отношение
- 2) безразличное отношение
- 3) аггравирующее отношение

69. Полное безразличие к исходу болезни характерно для реагирования

- 1) апатического
- 2) ипохондрического
- 3) неврастенического

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

##### **5.4.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

- Текущий контроль успеваемости
- Балльно-рейтинговая система.
- Промежуточная аттестация (зачет).

*Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся:*

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости являются: **блицопросы, тестирование, рефераты.** Методической базой для блицопросов, проводимых в процессе каждого лекционного занятия, служит



рабочий материал текущей лекции.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается конспектом в печатной и электронной версиях.

Для удобства подведения итогов усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине используется методика рейтинговой оценки успеваемости обучающихся.

Данная система оценки знаний обучающихся служит для организации, управления и улучшения эффективности учебного процесса и осуществления более объективной оценки знаний обучающихся.

#### **5.4.2 Методика рейтинговой оценки знаний обучающихся по дисциплине**

##### **а. Общие положения**

Аттестация по дисциплине включает текущий и итоговый контроль оценки знаний обучающихся. Текущий контроль осуществляется интервалом баллов 40 – 60, а итоговый: 20 – 40 баллов.

Итоговая рейтинговая оценка определяется по накопительной системе и предусматривает 100-балльную шкалу, причем интервал баллов 60 – 100 соответствует положительным оценкам знаний обучающихся.

##### **Перевод рейтинговых баллов**

в оценки пятибалльной системы осуществляется следующим образом:

- «отлично»: 90 – 100 баллов;
- «хорошо»: 75 – 89 баллов;
- «удовлетворительно»: 61 – 74 балла;
- «неудовлетворительно»: 60 баллов и ниже.

При выполнении самостоятельных заданий предъявление идентичных работ будет рассматриваться как заимствование. Все идентичные работы исключаются из рассмотрения и должны быть выполнены заново.

Программа подготовки по курсу включает один промежуточный контроль. При получении на рубежной контрольной работе оценки ниже 7 баллов выставляется «неудовлетворительно» и требуется повторная сдача.

Обучающийся, пропустивший практические занятия и не отчитавшийся по темам этих занятий выполнением дополнительных заданий, а также набравший по текущей аттестации менее 40 баллов, к итоговой аттестации не допускается.

В исключительных случаях возможен допуск к аттестации обучающихся, набравших по итогам текущей аттестации менее 40 баллов, при условии выполнения индивидуальных дополнительных заданий (по усмотрению преподавателя) и включения дополнительных вопросов при итоговой аттестации.

##### **б. Распределение баллов по видам рейтингового контроля**

Рейтинговым контролем охватываются следующие виды учебной работы обучающихся по дисциплине:

- работа на лекционных занятиях;
- выполнение обязательных заданий на семинарских занятиях;
- выполнение индивидуальных заданий в рамках самостоятельной работы;

- рубежная аттестация.

Распределение максимальных баллов по видам контроля приведено в табл. 4.

Таблица 4.

### ***Рейтинговый контроль по дисциплине***

<b><i>Виды учебных заданий</i></b>	<b><i>Распределение (максимум) баллов в семестре</i></b>
Работа на лекционных занятиях	10 баллов
Работа на семинарах	30 баллов
Выполнение рубежного тестирования	20 баллов
Промежуточная аттестация в форме зачета	40 баллов
<b><i>ИТОГО</i></b>	<b><i>100 баллов</i></b>
Выполнение дополнительных заданий для самостоятельной работы предпринимается обучающимися при пропусках занятий или для получения дополнительных баллов перед промежуточной аттестацией.	До 40 баллов

### **Критерии оценивания ответа обучающегося**

Высшим баллом **«отлично» (зачтено)** аттестуется обучающийся, полностью овладевший программным материалом или точно и полно выполнивший практические задания. При этом он проявляет самостоятельность в суждениях, умение представить тезисный план ответа; владение теорией, умение раскрыть содержание проблемы; свободное оперирование научным аппаратом, умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, апеллировать к источникам. Обучающийся, опираясь на межпредметные связи, показывает способность связать научные положения с будущей практической деятельностью; умение делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать ответ на вопрос.

Оценка **«хорошо» (зачтено)** ставится, если обучающийся овладел программным материалом, умеет оперировать основными категориями и понятиями изучаемой отрасли знаний, но самостоятельность суждений, знание литературы у него более ограничены. Он умеет представить план ответа; владеет теорией, раскрывающей проблему; умеет иллюстрировать основные теоретические положения конкретными примерами и практики. Вместе с тем допускает ошибки в ходе ответа на вопросы. Умеет делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка **«удовлетворительно» (зачтено)** ставится обучающемуся, который в основном знает материал программы, в целом верно выполнил задания, но знания его неполны и поверхностны, самостоятельные суждения отсутствуют. Обучающийся имеет представление о требованиях практики в своей профессиональной области, знает основную литературу, обладает необходимыми умениями. Может оперировать основными понятиями и категориями изучаемой науки, но допускает ошибки в ответе, обнаруживает пробелы в знаниях. Умеет делать выводы; грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание учебного материала, не владеет навыками, овладение которыми предусмотрено программой дисциплины, не может выполнить предложенных заданий, не знаком с основной рекомендованной литературой. Это проявляется в отсутствии плана ответа, существенных ошибках при изложении материала, трудностях в практическом применении знаний, неумении сформулировать выводы.

## **6. Методические рекомендации преподавателям по технологии реализации дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает в ходе проведения аудиторных занятий использование активных методов обучения, побуждающих учащихся к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Одними из наиболее эффективных методов организации активной познавательной деятельности магистрантов являются «Анализ конкретных ситуаций (case-study)», «Групповое обсуждение», «Дискуссия».

Case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ) Метод анализа конкретной ситуации (ситуационный анализ, анализ конкретных ситуаций, case-study) – это педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использования реальной ситуации в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем.

Ситуационный анализ (разбор конкретных ситуаций, case-study), дает возможность изучить сложные или эмоционально значимые вопросы в безопасной обстановке, а не в реальной жизни с ее угрозами, риском, тревогой о неприятных последствиях в случае неправильного решения.

Цель обучаемых - проанализировать данные ситуации, найденные решения, использовав при этом приобретенные теоретические знания.

«Групповое обсуждение». Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема (например, правовой казус), выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ. На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем.

«Дискуссия», как особая форма всестороннего обсуждения спорного вопроса в публичном собрании, в частной беседе, споре, реализуется в дисциплине «Философия», как коллективное обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений.

Целью проведения дискуссии в этом случае является обучение, тренинг, изменение установок, стимулирование творчества и др.

Данные методы приближают процесс познания учащихся к поисковой, исследовательской деятельности, развивают способность к анализу нестандартных жизненных и профессиональных задач. Успешность

проблемного обучения обеспечивается совместными усилиями преподавателя и обучаемых. Основная задача преподавателя — не столько передать информацию, сколько приобщить слушателей к объективным противоречиям развития научного знания и способам их разрешения.

Каждый раздел дисциплины начинается с лекции. Темы занятия необходимо тесно увязывать с учебным материалом по другим психологическим дисциплинам, со спецификой будущей профессиональной деятельности. Для повышения эффективности восприятия материала рекомендуется, помимо устного изложения, использовать визуальную поддержку в виде компьютерной презентации содержания лекции, отражающей основные тезисы, понятия, схемы, иллюстрации по теме лекции. Эффективно, также, использование материалов учебных и научно-популярных фильмов, если для их просмотра в аудитории есть необходимое техническое оснащение.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к семинарским занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов.
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя.

Учтите, что:

- Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.

– Рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к зачету*. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой по дисциплине «Психология здоровья»,
- перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть,
- тематическими планами лекций, семинарских занятий,
- контрольными мероприятиями,
- учебником, учебными пособиями по дисциплине «Психология здоровья», а также электронными ресурсами,
- перечнем экзаменационных вопросов.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, семинарских и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)**

### **8.1. Основная литература**

1. Методические рекомендации по работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. АНО ВО "Моск. гуманит. ун-т", Учебно-метод. управление, Служба инклюзивного образования. М.. Изд-во Мос. гуманит. ун-та. 2016. 19 с.

2. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — [Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/36750.html](http://www.iprbookshop.ru/36750.html)

3. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс] / М.И. Воловикова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Институт психологии РАН, 2014. — 320 с. — 978-5-9270-0294-8. — [Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51946.html](http://www.iprbookshop.ru/51946.html)

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни [Электронный ресурс] : монография / И.Б. Бовина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2008. — 264 с. — 978-5-7567-0540-9. — [Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8864.html](http://www.iprbookshop.ru/8864.html)

2. Психология здоровья. [Текст] : 300 лучших учебников для высшей школы в честь 300-летия Санкт - Петербурга. Осуществляется при поддержке М-ва образования РФ. / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. : Питер , 2006. - 606 с.

3. Белов, В. И. Психология здоровья [Текст] / В. И. Белов. - М. : КСП ; СПб. : РЕСПЕКС, 1997. - 284 с.

4. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. — 176 с. — 978-5-9275-0849-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>

5. Хилтон Дэвис Как помочь семье, в которой серьезно болен ребенок: Взгляд психолога [Электронный ресурс] / Дэвис Хилтон. — Электрон. текстовые данные. — М. : Этерна, 2010. — 221 с. — 978-5-480-00232-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45918.html>

6. Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : [учеб. пособие для вузов] / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 187, [1] с.

### **8.3 Периодические издания**

1. Вопросы психологии экстремальных ситуаций.
2. Психологическая наука и образование. Научно-практический журнал. – Москва.
3. Мир психологии. Научно-практический журнал. – Москва.

### **8.4 Электронные ресурсы**

<b>№</b>	<b>ЭБС, к которым имеют доступ обучающиеся (на договорной основе)</b>	<b>Описание ЭБС</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ. Версия для слабовидящих.
2.	ЭБС издательства «Лань»	Электронно-библиотечная система, электронные книги, учебники для ВУЗов. Коллекция «Музыка».	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ. Версия для слабовидящих.

3.	ЭБС IPR BOOKS	Современный ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса в нашем учебном заведении.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 100% доступ. Версия для слабовидящих.
----	---------------	--	---

**8.5. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий)**

База данных	Описание БД	Используемый для работы адрес
Научная электронная библиотека <b>eLIBRARY.ru</b>	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
База данных <b>ScienceDirect</b>	Журналы издательства «Эльзевир». 1850 журналов из 23 предметной коллекции. Доступны тексты статей с 2005 года.	<a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a>
Информационная система « <b>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</b> »	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Научная электронная библиотека « <b>КиберЛенинка</b> »	Библиотека комплектуется научными статьями, публикуемыми в журналах России и ближнего зарубежья, в том числе, научных журналах, включённых в перечень ВАК РФ ведущих научных издательств для публикации результатов диссертационных исследований.	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
<b>Google Scholar</b>	Бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин. Индекс включает данные из большинства рецензируемых онлайн журналов крупнейших научных издательств Европы и Америки	<a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
<b>Пси-дайджест</b>	Реферативный интернет-дайджест психологических наук (проект Российского психологического общества)	<a href="http://psycdigest.ru/">http://psycdigest.ru/</a>
« <b>Национальный психологический журнал</b> » (National Psychological Journal)	Освещает актуальные проблемы общества с позиции психологической науки; место и роль университетов в жизни страны; приоритетные направления развития психологической науки в области изучения психологии массового сознания, национального здоровья, образования и национальной безопасности	<a href="http://npsyj.ru/">http://npsyj.ru/</a>

	России; значение психологии для различных сфер экономики, политики, науки, техники и технологии; фундаментальные и прикладные исследования по психологии; обсуждение методологических проблем психологии и смежных наук, научных исследований и практики в различных областях психологии; перспективы и инновации высшего образования и проблемы университетской подготовки психологов, дискуссионные вопросы организации и перспектив отраслевых психологических служб.	
<b>Журнал «Психология. Журнал Высшей школы экономики»</b>	Ориентирован на повышение статуса психологии как фундаментальной и практико-ориентированной науки в России, странах СНГ и дальнего зарубежья; формирование новых предметов и программ развития психологии как междисциплинарной сферы исследований; интеграция основных достижений российской и мировой психологической мысли; формирование новых дискурсов и направлений исследований, сопряженных с интересами современной общественной жизни; предоставление площадки для дискуссий, сфокусированных на проблемах психологического осмысления системы «человек-общество».	<a href="https://psy-journal.hse.ru/">https://psy-journal.hse.ru/</a>
<b>Журнал «Российский психологический журнал»</b>	В журнале представлены классические исследования ведущих российских учёных, также публикуются статьи молодых талантливых авторов. В журнале публикуются оригинальные статьи в области психологии и педагогики; журнал публикует теоретические, методологические статьи, а также результаты прикладных и экспериментальных исследований.	<a href="https://rpj.ru.com/index.php/rpj/index">https://rpj.ru.com/index.php/rpj/index</a>
<b>Журнал «Вопросы психологии»</b>	Старейшее отечественное периодическое издание по психологии (Журнал был учрежден в 1955 г.). Самый популярный и читаемый в России журнал по психологии XX-го столетия.	<a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a>
<b>Журнал «Культурно – историческая психология»</b>	Международное научное издание для психологов, историков и методологов науки, философов, дефектологов, антропологов — специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания.	<a href="http://psyjournals.ru/kip/">http://psyjournals.ru/kip/</a>
<b>Журнал практической психологии и психоанализа</b>	Публикует статьи лучших российских и зарубежных специалистов в области практической психологии, клинической психологии, психологического консультирования, психотерапии, клинического и прикладного психоанализа	<a href="http://psyjournal.ru/">http://psyjournal.ru/</a>



<b>Журнал «Высшее образование в России»</b>	Ежемесячный рецензируемый общероссийский научно-педагогический журнал, публикующий результаты фундаментальных, поисковых и прикладных проблемно-ориентированных исследований наличного состояния высшей школы и тенденций ее развития, выполненных на стыке наук с позиций педагогики, социологии, истории, экономики и менеджмента. Издается с 1992 года,	<a href="http://www.vovr.ru">http://www.vovr.ru</a> – старая версия сайта <a href="https://vovr.elpub.ru/jour">https://vovr.elpub.ru/jour</a> - новая версии сайта
<b>Портал психологических изданий - PsyJournals.ru</b>	Российская база научных и научно-практических периодических изданий по широкому спектру актуальных проблем психологической науки, практики и образования (более 60-ти периодических изданий, 26 научных и научно-практических журналов, более 30 сборников статей и тезисов научных конференций).	<a href="http://psyjournals.ru/kip/">http://psyjournals.ru/kip/</a>
<b>Сайт «Российская психология»</b>	Информационно аналитический портал Федерации психологов образования России	<a href="http://www.roscopy.ru">http://www.roscopy.ru</a>
<b>Сайт Института психологии РАН</b>	Ведущий научный центр в России по разработке фундаментальных проблем психологии и единственное психологическое учреждение в системе Академии наук РФ	<a href="http://www.ipras.ru/">http://www.ipras.ru/</a>
<b>Сайт факультета психологии МГУ</b>	Один из старейших (наряду с факультетом психологии СПб университета) и авторитетных научно-образовательных центров в системе психологии России	<a href="http://www.psy.msu.ru/">http://www.psy.msu.ru/</a>
<b>Сайт факультета психологии Санкт-Петербургского университета</b>	Один из старейших (наряду с факультетом психологии МГУ) и авторитетных научно-образовательных центров в системе психологии России	<a href="http://www.psy.spbu.ru/">http://www.psy.spbu.ru/</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются следующие ресурсы:

1. для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные комплектом презентационного оборудования (стационарного или переносного): мультимедиа-проектором, персональным компьютером;

2. для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, для осуществления текущего контроля и

промежуточной аттестации используются специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные комплектом презентационного оборудования (стационарного или переносного): мультимедиа-проектором, персональным компьютером;

3. помещения для самостоятельной работы студентов: читальный зал библиотеки МосГУ, аудитории №107, №514, №417, №225 (3 учебный корпус), аудитория №16 (1 учебный корпус), аудитория №311 (учебный корпус В), аудитория №35 (2 учебный корпус), укомплектованные специализированной мебелью и оснащенный компьютерной техникой с возможностью выхода в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В Университете созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Имеются учебные аудитории, предназначенные для проведения всех видов учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В качестве лицензионного программного обеспечения используется MS Office.

#### **10. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором АНО ВО «Московский гуманитарный университет» от 30.05.2018 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.