

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»
Кафедра общей психологии

«Утверждаю»
Проректор по учебно-
методической работе
Ю.А. Устименко
«16» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.02.04 Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности

Направление подготовки: **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Психология в образовании**

Форма обучения - очная

Курс – 2

Семестр – 3

Всего зачетных единиц – 2 , всего часов – 72

Форма отчетности: зачет –3 семестр

Программу разработал канд. псих. наук Капиренкова О.Н.

Одобрена на заседании кафедры общей психологии
«09» июня 2022 г., протокол № 11

Смоленск
2022

1. Место дисциплины в структуре ООП

«Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогической деятельности» является одной из дисциплин Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть Б1.О.02 Здоровьесберегающий. Содержание дисциплины направлено на ознакомление студентов с предметным содержанием психологии здоровья, на помощь в формировании собственной позиции по отношению к здоровью, так же данный курс позволяет ознакомиться с теоретическими и практическими основами здоровьесберегающими технологиями в психолого-педагогической деятельности, приобрести навыки и умения по формированию психолого- педагогических программ сопровождения в рамках здоровьесберегающих технологий. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения обязательной части, в частности «Безопасность жизнедеятельности», «Психологические технологии учебной самоорганизации». Курс строится на сочетании теоретических знаний и практических приемов. При реализации программы используются современные педагогические технологии (практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, деловые игры, тренинговые упражнения и др.), теоретические вопросы подкрепляются соответствующими практическими методиками. При выдаче тематики зачетных работ соблюдается принцип практической направленности работы, ее полезности для слушателей курса. Предусмотренные программой формы индивидуальной работы способствуют применению приобретенных компетенций при решении практических задач инновационной направленности, возникающих в процессе профессиональной деятельности слушателей. Тематика учебного курса и методика проведения занятий позволяет активизировать подготовку студентов по умению решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

Общие для всех видов профессиональной деятельности: создание условий для полноценного обучения, воспитания обучающихся, взаимодействия и общения ребенка со сверстниками и взрослыми, социализация учащихся; участие в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды в учреждении; повышение уровня психологической компетентности участников

образовательного процесса; участие в междисциплинарных психолого-педагогических и социально-реабилитационных мероприятиях во взаимодействии со смежными специалистами; систематическое повышение своего профессионального мастерства. *В области психолого-педагогического сопровождения дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования:* проведение коррекционно-развивающих занятий по рекомендованным методикам; работа с педагогами с целью организации эффективного учебного взаимодействия детей и их общения в образовательных учреждениях и в семье; помощь школьникам в процессе профессиональной ориентации и профессионального самоопределения; участие в разработке индивидуальных траекторий развития детей и подростков.

В области психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в специальном и инклюзивном образовании: работа с педагогами и родителями с целью организации эффективных учебных взаимодействий детей с ОВЗ и их общения в образовательных учреждениях и в семье. *В области социально-педагогической деятельности:* организация социально полезных видов деятельности обучающихся, развитие социальных инициатив, социальных проектов;

выявление потребностей, проблем, конфликтных ситуаций и отклонений в поведении обучающихся, выявление и развитие их интересов. *В области образовательной деятельности на начальной ступени общего образования:* создание оптимальных условий для адаптации обучающихся к начальному периоду учебной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
<p>УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Знать: основной категориальный аппарат психологии здоровья как нового практического направления, иметь представления о психологических и физиологических составляющих и факторах здоровья человека, основные особенности физического, психического и социального здоровья человека, ориентироваться в проблемах критериев психологического (душевного) и физического здоровья человека, знать о существующих психологических факторах, влияющих на состояние физического здоровья человека, современные представления о факторах здоровья, различные точки зрения на модель здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни и содержание их компонентов, подходы и методы укрепления и формирования здоровья, значение деятельности психолога на повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей человека в системе охраны здоровья.</p> <p>Уметь: самостоятельно анализировать основные факторы влияния социологических, психологических и физических параметров среды и ситуации на состояние здоровья человека, учитывать резервные и возрастные возможности человека в своей профессиональной деятельности, иметь четкое представление о границах своей профессиональной компетентности, связанной с ответственностью за жизнь и здоровье другого человека, выявлять и анализировать факторы риска здоровья, использовать подходы для формирования установки быть здоровым, осуществлять психологические мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического, психического и социального здоровья и профилактике его расстройств, выявлять и анализировать факторы риска для здоровья человека, проводить диагностику показателей психологического здоровья, осуществлять психологические мероприятия по сохранению физического, психического и социального здоровья в рабочих коллективах, пользоваться профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.</p> <p>Владеть: быть способным учитывать существование различий, особенностей, преимуществ, недостатков, ограничений различных подходов, направлений и методов достижения и поддержания здоровья человека в своей профессиональной деятельности, владеть основными видами просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества, методами исследований в области пси-</p>

	<p>психологии здоровья, конкретными методиками психолого-педагогической диагностики и оценки психологического здоровья, профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач. Сформировать навыки поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>
<p>ПК-3 Способен применять стандартные методы и технологии, позволяющие решать коррекционно-развивающие задачи</p>	<p>Знать: ориентироваться в проблемах критериев психологического (душевного) и физического здоровья человека, знать о существующих психологических факторах, влияющих на состояние физического здоровья человека, подходы и методы здоровьесберегающих технологий укрепления и формирования здоровья, значение деятельности психолога на повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей человека в системе охраны здоровья.</p> <p>Уметь: самостоятельно анализировать эффективность стандартных методов и технологий здоровьесберегающей сферы на разных этапах формирования личности: дошкольный, младший школьный возраст, подростковый, юношеский. Уметь проводить экспертный анализ коррекционно-развивающих программ в здоровьесберегающей сфере.</p> <p>Владеть: владеть стандартными методами и технологиями, позволяющие решать коррекционно-развивающие задачи в сфере здоровьесберегающего сопровождения личности.</p>
<p>ПК-6 Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса</p>	<p>Знать: основные подходы психологии здоровья и здоровьесберегающих технологий отечественной и зарубежной практической психологии, знать основные критерии эффективности, иметь представления о психологических и физиологических составляющих и факторах здоровья человека, основные особенности физического, психического и социального здоровья человека, ориентироваться в проблемах критериев психологического (душевного) и физического здоровья человека, знать о существующих психологических факторах, влияющих на состояние физического здоровья человека, современные представления о факторах здоровья, различные точки зрения на модель здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни и содержание их компонентов, подходы и методы укрепления и формирования здоровья, значение деятельности психолога на повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей человека в системе охраны здоровья в психолого-педагогической деятельности.</p> <p>Уметь: самостоятельно планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъек-</p>

	<p>тов образовательного процесса, анализировать основные факторы влияния социологических, психологических и физических параметров среды и ситуации на состояние здоровья человека, учитывать резервные и возрастные возможности человека в своей профессиональной деятельности, иметь четкое представление о границах своей профессиональной компетентности, связанной с ответственностью за жизнь и здоровье другого человека, выявлять и анализировать факторы риска здоровья, использовать подходы для формирования установки быть здоровым.</p> <p>Владеть: быть способным владеть основными видами просветительской деятельности среди обучающихся с целью повышения уровня психологической культуры, методами сопровождения в области психологии здоровья, конкретными методиками психолого-педагогической диагностики и оценки психологического здоровья, профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач, сформировать навыки планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.</p>
--	--

3. Содержание дисциплины

Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. (Основные понятия и категории «психологии здоровья». История становления и современное состояние. Взаимосвязь «психологии здоровья» с другими научными дисциплинами). Здоровье как комплексная категория и личностная ценность. (Системный подход к понятию "здоровье". Целостность здоровья как единство основных составляющих: духовного, социального, психического, психологического здоровья. Структура психологического здоровья личности. Здоровье как способности личности к постоянному саморазвитию и самореализации.) Феноменология здоровья и болезни. (Актуальность проблем психологии здоровья. Болезнь и ее значение. Национальные образы здоровья и болезни Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости. Социально-психологическая и психосоматическая дезадаптация.) Понятие «психическое здоровье», понятие «физическое здоровье». Факторы психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Душевное здоровье и культура. Факторы физического здоровья. Понятие «социальное здоровье». Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Факторы социального здоровья. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля. Понятие и сущность здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Психологические, социально-медицинские аспекты здорового образа жизни. Отношение к здоровью. Культура и здоровье. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Кодекс здоровья. Основные направления, формы и средства гигиенического воспитания. Перинатальная психология. Влияние зачатия, течение беременности, родов и постнатального периода на развитие и здоровье человека. Ранняя социально-психологическая помощь. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Здоровая семья и уровни её функционирования. Психологические основы семейных взаимоотношений. Жизненный цикл семейной системы.

Родительские функции и стиль родительского поведения. Психология старения и долголетия. Признаки психического старения. Профилактика старения. Половой диморфизм, особенности мужской и женской организации и конституции. Основы сексуального здоровья. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Психофизиологический смысл половой жизни. Психология профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение, подготовка, адаптация. Профориентационные мероприятия как основа сохранения здоровья человека. Профориентационные риски и здоровье педагога. Синдром психического выгорания и его профилактика. Методы поддержания и коррекции здоровья человека. Ответственность человека за свое здоровье, выбор стратегии и путей его достижения и поддержания. Национальные и семейные традиции, их роль в поддержании и коррекции здоровья человека. Различные медицинские подходы к лечению и поддержанию здоровья. Приемы и методы физического оздоровления организма. Факторы эмоционального состояния, влияющие на параметры физического здоровья и их регуляция. Спортивно-оздоровительные направления поддержки здоровья человека. Психологические подходы и методы достижения и поддержания душевного и физического здоровья человека. Роль методов самопознания, самоконтроля, саморегуляции и др. в укреплении индивидуального здоровья человека. Здоровьесбережение, принципы, коррекция, развитие. Принципы Л.С. Выготского в диагностике и формировании здоровья аномальных детей. Принцип природосообразности. Влияние учебно-воспитательного процесса в специальных школах и ДОУ на состояние психического, физического и социального здоровья детей. Система оздоровления учащихся в Российской Федерации.

Роль психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов в развитии и сохранении здоровья детей. Психолого-медико-педагогическое обеспечение деятельности системы образования. Общие вопросы психолого-медико-педагогического обеспечения деятельности системы образования. Психолого-медико-педагогический консилиум в школе, ДОУ, его роль и значение в развитии и сохранении здоровья детей. Роль психолога- педагога в работе консилиума. Здоровьесберегающие технологии и методы в дошкольном возрасте. Охранительные режимы в системе образования как здоровьесберегающие технологии. Охранительный режим, здоровьесберегающие технологии, режим дня. Принципы охраны здоровья детей в системе образования.

Технология паспортизации состояния здоровья учащихся. Паспорт здоровья, внедрение, показатели физического и соматического здоровья. Программы здоровья в школе, классах, семье. Паспортизация состояния здоровья учащихся как уникальная технология их оздоровления. Выбор показателей Паспорта здоровья. Аналитическая работа по данным паспортов здоровья индивидуально, в классах, школах. Соревнования по состоянию здоровья. «Тропы здоровья» в школе и ДОУ. Дозирование оптимальных физических нагрузок.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1.	Раздел I. Введение в научную проблематику здоровья. Психология здоровья как новое научное направление.				
1.1.	Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания.		2		4
1.2.	Феноменология здоровья и болезни.			2	4
2.	Раздел II. Физическое, психическое и социальное здоровье.				
2.1.	Понятие «психическое здоровье», понятие «физическое здоровье»,		2	2	4

	понятие «социальное здоровье». Система здравоохранения как институт социального контроля.				
3.	Раздел III. Жизненный путь человека и его здоровье.				
3.1.	Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.		2	2	4
4.	Раздел IV. Методы поддержания и коррекции здоровья человека				
4.1.	Методы поддержания и коррекции здоровья человека. Спортивно-оздоровительные направления поддержки здоровья человека. Психологические подходы и методы достижения и поддержания душевного и физического здоровья человека. Роль методов самопознания, самоконтроля, саморегуляции и др. в укреплении индивидуального здоровья человека.		2	2	4
5.	Раздел V. Теоретико-методологические основы здоровьесбережения в системе образования.				
5.1.	Здоровьесбережение, принципы, коррекция, развитие. Система оздоровления учащихся в Российской Федерации и За Рубежом.		2	2	4
5.2.	Роль психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов в развитии и сохранении здоровья детей. Психолого-медико-педагогическое обеспечение деятельности системы образования.		2	2	4
5.3.	Здоровьесберегающие технологии и методы в		2	2	6

	системе дошкольного образования				
5.4.	Охранительные режимы в системе образования как здоровьесберегающие технологии. Охранительный режим, здоровьесберегающие технологии, режим дня. Принципы охраны здоровья детей в системе образования.		2	2	6
ИТОГО		72	16	16	40

5. Виды учебной деятельности

Лекции.

Лекция 1. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания.

Основные понятия и категории «психологии здоровья». История становления и современное состояние. Взаимосвязь «психологии здоровья» с другими научными дисциплинами. Целостность здоровья как единство основных составляющих: духовного, социального, психического, психологического здоровья. Структура психологического здоровья личности. Здоровье как способности личности к постоянному саморазвитию и самореализации.

Лекция 2. Понятие «психическое здоровье», понятие «физическое здоровье».

Факторы психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Душевное здоровье и культура. Факторы физического здоровья. Понятие «социальное здоровье». Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Факторы социального здоровья. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля.

Лекция 3. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.

Лекция 4. Методы поддержания и коррекции здоровья человека.

Методы поддержания и коррекции здоровья человека. Ответственность человека за свое здоровье, выбор стратегии и путей его достижения и поддержания. Национальные и семейные традиции, их роль в поддержании и коррекции здоровья человека. Различные медицинские подходы к лечению и поддержанию здоровья. Приемы и методы физического оздоровления организма. Факторы эмоционального состояния, влияющие на параметры физического здоровья и их регуляция. Спортивно-оздоровительные направления поддержки здоровья человека. Психологические подходы и методы достижения и поддержания душевного и физического здоровья человека. Роль методов самопознания, самоконтроля, саморегуляции и др. в укреплении индивидуального здоровья человека.

Лекция 5. Здоровьесбережение, принципы, коррекция, развитие. Система оздоровления учащихся в Российской Федерации и За рубежом.

Лекция 6. Роль психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов в развитии и сохранении здоровья детей. Психолого-медико-педагогическое обеспечение деятельности системы образования.

Лекция 7. Здоровьесберегающие технологии и методы в системе дошкольного образования.

Лекция 8. Охранительные режимы в системе образования как здоровьесберегающие технологии. Охранительный режим, здоровьесберегающие технологии, режим дня. Принципы охраны здоровья детей в системе образования.

Практические занятия

Практическое занятие 1. Феноменология здоровья и болезни.

Вопросы для обсуждения:

1. Науки, изучающие здоровье и их взаимосвязь. История становления и современное состояние психологии здоровья.
2. Предметная область исследований в психологии здоровья.
3. Болезнь и ее значение.
4. Национальные образы здоровья и болезни
5. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости.
6. Социально-психологическая дезадаптация.

Задания для аудиторной работы. Задания для каждого студента.

Индивидуальное задание:

1. Составить список учебников, учебных пособий, журналов для студентов высших учебных заведений соответствующих дисциплине: «Психология здоровья».
2. Провести анализ одного учебника (учебного пособия, журнала) по следующей схеме:
 1. Автор, название, год издания.
 2. Структура учебника.
 3. Содержание отдельных пунктов учебника
 4. Аудитория на которую ориентировано издание.
 5. Язык изложения содержания учебного материала; его убедительность; красочность; простота и т.п. Приведите примеры.
 6. Ваше мнение об учебнике.

Задания для самостоятельной работы

Тема для самостоятельного изучения «Здоровье населения и методы его изучения»

Вопросы для групповой дискуссии :

1. “Здоровье” как системное понятие. (Проведите анализ известных подходов к определению здоровья. Выполняется в письменной форме)
2. Эталоны здоровья
3. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содержательную характеристику.
4. Здоровье населения и методы его изучения

Практическое занятие 2. Понятие «психическое здоровье», понятие «физическое здоровье».

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы психического здоровья (составить схему).
2. Психологические типы как формы психического здоровья.
3. Психосоматические заболевания.
4. Подготовить эссе на тему: «Психологическая устойчивость личности».

Задания для самостоятельной работы

Самооценка физического, психического и социального здоровья

1. Самооценка состояния здоровья (Д. Н. Давиденко)

Вводные замечания. Самооценка состояния здоровья может быть осуществлена с помощью анкетирования по В. П. Войтенко.

С этой целью применяется специальная анкета, состоящая из 28 вопросов, на 27 из них предусмотрены ответы «да—нет», последний вопрос требует конкретного ответа из двух предложенных.

Цель занятия. Овладеть методикой самооценки уровня здоровья.

Оснащение. Анкета самооценки состояния здоровья (табл. 1).

Порядок работы. Для самооценки состояния здоровья используются данные анкетирования: подсчитывается число неблагоприятных для испытуемого ответов на 27 вопросов, в даль-

нейшем прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое». Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья: 0 — при «идеальном» и 28 — при «очень плохом» самочувствии.

Таблица 1

Анкета самооценки состояния здоровья

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3	Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли вы, что у вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли вы, что у вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли вас запоры?		
11	Беспокоит ли вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у вас головокружения?		
13	Стало ли вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?		
14	Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16	Беспокоит ли вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли вы на пляже?		
25	Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27	Много ли вы курите?		
28	Как вы оцениваете свое состояние здоровья: • хорошее; • плохое		

Контрольный вопрос

- Что лежит в основе самооценки состояния здоровья?

2. Самооценка физического, психического и социального здоровья (Г. С. Никифоров, Л. И. Августова)

Вводные замечания. Один из основных вопросов психологии здоровья — определение кри-

териев оценки и самооценки физического, психического и социального здоровья. В соответствии с принципом иерархичности человек представляет собой сложную живую систему, жизнедеятельность которой обеспечивается взаимосвязанными уровнями функционирования. Можно выделить три уровня рассмотрения здоровья человека — биологический, психологический и социальный, каждый из которых обладает своей спецификой.

На биологическом уровне сущность здоровья рассматривается как динамическое равновесие работы всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Различные виды серьезных органических нарушений приводят к изменениям в психике, личностном статусе и социальном поведении человека. Чем тяжелее заболевание организма, тем сильнее оно влияет на состояние психического и социального здоровья. Самооценка физического здоровья выявляет меру благополучия в функционировании организма.

Психологический уровень рассмотрения здоровья связан с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Среди критериев психического здоровья особо значимы такие, как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие.

Переход от психологического к социальному уровню весьма условен. Однако во втором случае человек воспринимается как существо общественное, и здесь наиболее важными представляются вопросы влияния социума на здоровье личности, а также выполнение человеком своих социальных функций. Социальное здоровье определяется количеством и качеством межличностных связей индивида и степенью его участия в жизни общества. Нарушения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены доминированием определенных личностных свойств (конфликтностью, эгоцентризмом и т. д.).

Достаточно интересны работы, направленные на создание экспресс-диагностических методик оценки здоровья. Их преимущество связано с ускоренной диагностикой, основанной на нормативном подходе к оценке здоровья. Вместе с тем представляется невозможным свести к какому-то одному, универсальному, критерию оценку как психического, так и социального здоровья.

В укреплении и сохранении своего здоровья определяющую роль играет сам человек. С этим связано и его умение оценивать состояние своего здоровья. В то же время эффективность самооценки здоровья непосредственно зависит от знания себя.

Для самооценки каждого из уровней рассмотрения здоровья можно использовать специальные методики.

Цель занятия. Ознакомление с методиками самооценки физического, психического и социального здоровья.

Задание 1. Самооценка физического здоровья

Методика. Самооценка состояния физического здоровья проводится по методике, разработанной С. Степановым (см. приложение 1.1).

Порядок работы. Испытуемому предлагается оценить свое физическое здоровье по ряду наиболее важных показателей.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общая сумма баллов по всем показателям. Полученным результатам соответствуют следующие рекомендации:

- Не более 20 баллов: целесообразно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье, а также попытаться сбросить лишний вес, пересмотреть свои привычки, начать заниматься физическими упражнениями.
- 21-60 баллов: следует уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением, малой физической активностью).
- 61-100 баллов: результат неплохой, не снижайте интенсивности, развивая выносливость.
- Свыше 100 баллов: ваше здоровье отличное, у вас хорошие резервы выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.

Задание 2. Самооценка психического здоровья

Методика. Для самооценки психического здоровья используется методика определения

душевного равновесия, разработанная С. Степановым (см. приложение 1.2), ответный лист (табл. 1.1), «ключ» (табл. 1.2).

Порядок работы. Испытуемому предлагается определить степень своей уравновешенности, спокойствия и душевной гармонии, ответив на вопросы согласно инструкции.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается набранное количество баллов в соответствии с «ключом»:

- 0-17 баллов: вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою сознательную жизнь. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять достаточно внимания своему организму.

- 18-35 баллов: что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы обретете внутреннюю гармонию.

- 36-50 баллов: вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

Задание 3. Самооценка социального здоровья

Методика. Для самооценки социального здоровья используется методика определения степени конфликтности, разработанная С. Степановым (см. приложение 1.3), ответный лист (табл. 1.3).

Порядок работы. Испытуемому предлагается ответить на вопросы согласно инструкции.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество баллов, при этом за ответ «а» дается 4 балла, «б» — 2, «в» — 0 баллов:

- 22-32 балла: вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон — мне друг, но истина дороже» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, и если обстоятельства сложились так, чтобы вы высказали свое мнение, сообщите его, невзирая на лица.

- 12-21 балл: вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

- До 10 баллов: споры и конфликты — это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради самой критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто оказывается рядом с вами на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Контрольные вопросы

1. В чем заключается сущность здоровья на биологическом уровне?
2. Какие критерии психического здоровья имеют особое значение?
3. В чем заключается специфика рассмотрения здоровья на социальном уровне?

Практическое занятие 3. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие и сущность здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Психологические, социально-медицинские аспекты здорового образа жизни.
3. Принципы Л.С. Выготского в диагностике и формировании здоровья аномальных детей. Принцип природосообразности.

4. Влияние учебно-воспитательного процесса в специальных школах и ДОУ на состояние психического, физического и социального здоровья детей.
5. Система оздоровления учащихся в Российской Федерации.

Задания для самостоятельной работы

Подготовить сообщение на тему: «Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИД» (желательно использование видеоматериалов).

Индивидуальное задание

Составить рекомендации (на одну из представленных тем, первично определив пользовательскую аудиторию): Рациональное питание. Двигательная активность. Гигиена и т.д.

Практическое занятие 4. Методы поддержания и коррекции здоровья человека.

Вопросы для обсуждения

1. Методы поддержания и коррекции здоровья человека. Ответственность человека за свое здоровье, выбор стратегии и путей его достижения и поддержания.
2. Национальные и семейные традиции, их роль в поддержании и коррекции здоровья человека. Различные медицинские подходы к лечению и поддержанию здоровья.
3. Факторы эмоционального состояния, влияющие на параметры физического здоровья и их регуляция.
4. Спортивно-оздоровительные направления поддержки здоровья человека.
5. Психологические подходы и методы достижения и поддержания душевного и физического здоровья человека. Роль методов самопознания, самоконтроля, саморегуляции и др. в укреплении индивидуального здоровья человека.

Практическое занятие 5. Здоровьесбережение, принципы, коррекция, развитие. Система оздоровления учащихся в Российской Федерации и За рубежом.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие здоровьесбережения, основные принципы.
2. Понятие технологий здоровьесбережения.
3. Сравнительный анализ здоровьесберегающих технологий.

Задания для самостоятельной работы

Провести сравнительный анализ систем оздоровления учащихся в странах Европы, США, Японии и других стран.

Практическое занятие 6. Роль психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов в развитии и сохранении здоровья детей. Психолого-медико-педагогическое обеспечение деятельности системы образования.

Вопросы для обсуждения.

1. Психолого-медико-педагогическое обеспечение деятельности системы образования.
2. Общие вопросы психолого-медико-педагогического обеспечения деятельности системы образования.
3. Психолого-медико-педагогический консилиум в школе, ДОУ, его роль и значение в развитии и сохранении здоровья детей.
4. Роль психолога- педагога в работе консилиума.

Индивидуальные задания для студентов

1. Подобрать и проанализировать примеры психолого-медико- педагогических консилиумов в школе, ДОУ
2. Рассмотреть основные этические принципы работы психолого-медико- педагогических консилиумов

Практическое занятие 7-8. Охранительные режимы в системе образования как здоровьесберегающие технологии.

Вопросы для обсуждения.

1. Охранительный режим, здоровьесберегающие технологии, режим дня.
2. Принципы охраны здоровья детей в системе образования.
3. Паспорт здоровья, внедрение, показатели физического и соматического здоровья.
4. Программы здоровья в школе, классах, семье.
5. Паспортизация состояния здоровья учащихся как уникальная технология их оздоровления.
6. Выбор показателей Паспорта здоровья.
7. Аналитическая работа по данным паспортов здоровья индивидуально, в классах, школах.
8. «Тропы здоровья» в школе и ДОУ. Дозирование оптимальных физических нагрузок.

Индивидуальные задания для студентов

1. Рассмотреть основные программы здоровья в системе образования в разных странах.
2. Разработать профилактические мероприятия по охране здоровья детей в системе образования: для дошкольного возраста, младшего школьного возраста, среднего звена (подростковый возраст), старший школьный возраст (юношеский возраст)

Самостоятельная работа (40 часов)

(Задания выполняются независимо от практических занятий, оформляются и предоставляются для проверки).

Практическое задание: Психология профессионального здоровья (методика работы руководителя по обеспечению психического здоровья персонала С. М. Шингаев)

Вводные замечания. Психически здоровым считается человек умственно развитый, внутренне уравновешенный, способный овладеть профессией, находиться в коллективе и переносить повышенные психические и физические нагрузки без последствий для своего здоровья. Состояние психического здоровья непрерывно изменяется по влиянию многочисленных внешних факторов — социально-экономических, экологических, физических, психотравмирующих, токсических и др. Не существует людей, которые бы были абсолютно невосприимчивы к стрессу. У каждого имеется свой, индивидуальный предел сопротивляемости, по достижении которого психоэмоциональное напряжение, переутомление или нарушение функций организма ведет к срыву психической деятельности. У лиц с гармоничным складом характера и хорошим здоровьем психическое или личностное расстройство может появиться только при чрезвычайно интенсивном или весьма продолжительном неблагоприятном внешнем воздействии. Большую роль играет также субъективная значимость события, эмоционально-смысловой контекст переживаний, способность находить конструктивный способ преодоления стрессовой ситуации. Не менее важное значение имеет общее состояние организма, степень истощения его функциональных систем. Существенными факторами, влияющими на психическое здоровье персонала организации, оказываются политическая стабильность, экономическое благосостояние и нравственное здоровье общества.

В современных условиях перед руководителями организаций встает задача активизировать работу по сохранению психического здоровья персонала, рассматривая ее как основу укрепления морально-психологического климата в организации. Профессиональное долголетие сотрудников, связанное с физическим и психическим здоровьем, можно отнести к стратегическому конкурентному преимуществу организации.

Цель занятия. Знакомство с методиками, которые необходимо знать руководителю для организации работы по сохранению психического здоровья персонала.

Методика. Изучается: методика определения состояния психического здоровья персонала.

Примечание. В ходе занятия моделируются различные ситуации в процессе которых при-

меняется данная методика.

Методика определения состояния психического здоровья персонала

Чтобы всесторонне знать деловые и морально-психологические качества подчиненных, руководитель должен располагать необходимыми сведениями о жизни каждого сотрудника до его прихода в организацию, постоянно быть в курсе его проблем, быть наблюдательным и деликатным. Важно установить доброжелательный контакт и атмосферу доверия.

Одним из методов изучения психического здоровья персонала служит беседа. Задавая вопросы, необходимо постепенно и непринужденно переходить от одного круга проблем к другим и затем сосредоточиться на деталях. Следует избегать моральных оценок и нравучений, а также не делать записей во время беседы. Если при обсуждении каких-либо проблем сотрудник раздражается или становится подавленным, нужно тактично прокомментировать это («Я заметил, что это Вас расстраивает») и снять эмоциональное напряжение.

В ходе беседы рекомендуется затронуть следующие темы.

1- *Семья*: состав, жилищные условия, материальное положение, возраст родителей, супруга (супруги), детей, братьев и сестер (если умерли, узнать, какова была причина смерти), их профессии, черты характера, с кем наиболее близок сотрудник, конфликтные отношения внутри семьи, их причины и отношение к ним. Когда речь идет о распавшейся семье, необходимо выяснить причины случившегося, отношение собеседника к разводу. Также следует понять, как его семья (в первую очередь супруг (супруга)) относится к работе в данной организации.

2. *Учеба и трудовой путь*: успеваемость, отношения с вузовскими товарищами, участие в общественной работе, интерес к неформальной социальной активности, имевшиеся нарушения дисциплины и чем они были вызваны. Какой вуз окончил, с какими оценками, где и как продолжал образование? В каком возрасте начал работать, какую специальность имеет, какие отношения сложились с товарищами по работе и администрацией; если рабочих мест было много, каковы причины смены мест работы? Каковы его планы на будущее, способность учитывать возможные трудности, соотносить желаемое и возможное? В какой мере настроен на освоение своих обязанностей в организации? 3. *Отношения с коллегами*: уточнить, каковы предпочтения сотрудника — есть ли у него один близкий друг или компания приятелей, положение среди товарищей (лидер, преследуемый изгой, независимый одиночка и т. п.). Установить причины выбора приятелей по сходству увлечений, общности выполняемых задач; для компании в увлечениях и т. п. Являлся ли он членом какой-нибудь подростковой или молодежной группы, на что она ориентирована и какова иерархия власти? Как складываются отношения с лицами противоположного пола, отношения с коллегами по работе?

4. *Увлечения*: чем сотрудник увлекался в прошлом и чем увлекается сейчас (занятия, требующие кропотливости, аккуратности, силовые виды спорта, азартные игры, общение со сверстниками, религиозные и философские предпочтения, особые гастрономические пристрастия и т. п.). Под чьим влиянием был сделан выбор, препятствовали или поощряли увлечения родители, каковы были достижения, почему это оказалось в прошлом; нет ли здесь необычного интереса?

5. *Нарушения поведения в прошлом*: прогулы, мелкое хулиганство, курение, выпивки, употребление наркотиков (в каком количестве, как часто, в течение какого времени, каковы были последствия этого, имеется ли зависимость), побег из дома, задержание милицией (за что и когда), состоял ли на учете в инспекции по делам несовершеннолетних и почему.

6. *Наиболее неприятные события в прошлой жизни и реакция на них*. Наличие в прошлом мыслей о самоубийстве и обстоятельства, при которых они возникали; совершались ли суицидальные попытки, когда, каким был выбранный способ, кому они были адресованы. Если возникают затруднения при ответе на вопрос о наиболее тяжелых событиях в жизни, можно предложить наводящие вопросы: с кем пришлось расстаться, о ком потом скучал, как переносит разлуку с теми, к кому привязан, когда и кто несправедливо его наказал, где, в каком обществе, с кем почувствовал себя невыносимо тяжело, в чем или в ком разочаровался. Как ищет выход из подобных ситуаций? Не пребывает ли в настоящее время в какой-либо психотравмирующей ситуации?

7. *Перенесенные заболевания и травмы*: как они сказались на самочувствии, на учебе, работе и на положении среди коллег. Наличие в настоящем и прошлом жалоб на здоровье,

нарушение сна, аппетита, настроения. Даже если складывается впечатление, что сотрудник симулирует, стремится имитировать у себя несуществующую болезнь, такое поведение нередко наблюдается у тех, кто имеет определенные психические отклонения, и в этом случае следует рекомендовать ему консультацию у врача.

8. *Особенности характера.* Можно начать с вопроса: «Я хотел бы узнать, каким вы видите самого себя. Расскажите мне, какой вы человек». Дальнейшие вопросы должны затронуть социальные навыки и отношения: открытость или сдержанность, количество друзей, самокритичность, уровень самооценки. Легко или с трудом устанавливает контакты? Насколько легко преодолевает состояние одиночества? Насколько зависит от других людей? Застенчив ли, замкнут, боек, жизнерадостен, способен без труда выразить себя? Как меняется настроение: быстрые перепады или незначительные колебания? Озабоченный проблемами или веселый? Обидчивый или уравновешенный? Злопамятный или отходчивый? Педантичный или беспечный? Импульсивный, имеет живую фантазию? Раздражителен, агрессивен, склонен к насилию? Как реагирует на неприятности и на перемены в жизни? Полученные от сотрудника в ходе беседы сведения нужно дополнить и сопоставить со своими наблюдениями и с данными из других источников информации о нем.

9. *Отношение к работе в организации:* относится ли к работе положительно, с желанием, безразлично или негативно. Когда сложились подобные установки: еще до прихода в организацию или уже во время работы? Как воспринимает условия и характер работы, быта, взаимоотношений, как адаптируется к новой обстановке, какие испытывает проблемы, к чему труднее всего привыкнуть?

Если сотрудник высказывает негативные установки, недовольств во теми или иными условиями работы, не следует открыто осуждать его за это мнение либо оценивать с позиции «чем он лучше (хуже) других». Следует иметь в виду, что затрудненная адаптация к работе на новом месте чаще всего наблюдается у сотрудников с плохим психическим здоровьем, и поэтому может потребоваться вмешательство менеджера по персоналу или консультация психиатра.

После первой беседы с сотрудником начинается его всестороннее изучение. Так вполне можно обнаружить его общительность или замкнутость, живой веселый нрав или склонность к унынию, тревожную озабоченность или нарочитую браваду, подчеркнутую деликатность или быстро утрачиваемое чувство дистанции, неторопливость или суетливость и поспешность в мыслях и действиях, болтливость или осторожную осмотрительность в ответах, сдержанность в проявлении чувств или эмоциональную неуравновешенность.

Значительный объем информации может быть получен от коллеги по работе, которым сотрудник нередко раскрывает стороны своей личности, остающиеся незаметными, пока он находится в присутствии своих начальников, к кому он тянется, с кем устанавливает взаимоотношения, к кому обнаруживает неприязнь. Анализируя информацию, можно увидеть, кто в организации неформальный лидер, кто оказался в положении изгоя, кто стремится доминировать над остальными, кто стал объектом эмоционального отвержения, кто постоянно уединяется.

Следует обратить внимание на особенности строения тела и внешнего вида сотрудника. Предметом насмешек коллег и тягостных переживаний могут служить избыточная полнота или чрезмерная худоба, а также мелкие физические недостатки (большой нос, кривые ноги и т. п.). Татуировки на теле порой отражают принадлежность к криминальной среде, к «свободной жизни», примитивное стремление к самоутверждению, к неподчинению или же инфантильную влюбленность. Следы порезов (чаще на левом предплечье) могут быть следами суицидальных попыток, «разрядок» внутреннего напряжения («чтобы успокоиться, увидев собственную кровь»). Следы инъекций на предплечьях, между пальцев, в подмышечных впадинах, особенно по ходу вен, часто указывают на использование внутривенных инъекций наркотических веществ. Признаком употребления наркотиков порой служат бледность или желтушность кожных покровов, покраснение лица, превращение лица в «маску клоуна», широкие или узкие зрачки, дрожание кистей, потливость, слюнотечение, коричневый налет на языке, шаткость походки.

Все перечисленное дает немало сведений для оценки психического состояния сотрудника. Их следует дополнять информацией из других источников. Необходимо постоянно интересоваться мнением сослуживцев, коллег. Относительно сотрудников, у которых подозревают психическое или личностное расстройство, запрашиваются дополнительные сведения: характеристики

с мест учебы, работы, сведения от родителей, супруга (супруги), из правоохранительных органов, учреждений здравоохранения и т. п. Эти данные могут оказаться необходимыми и в случае углубленного обследования сотрудника у врача-психиатра.

Практическая работа. Предрасположенность к наркотизации (О. П. Исакова)

Вводные замечания. Впервые о поиске впечатлений заговорили в связи с попыткой обнаружить причины приобщения подростков к наркотикам. Один из первых авторов, предложивших методику измерения потребностей в поиске впечатлений, побуждающих человека к этому виду деятельности, был американский психолог М. Цукерман. Он исходил от того, что люди различаются по оптимальному уровню стимуляции и возбуждения и эти различия влияют на выбор ими различных форм жизненной активности. В 1979 г. Цукерман описал общий паттерн поведения, связанный со склонностью к поиску впечатлений, и определил ее как «потребность в различных новых впечатлениях и переживаниях и стремление к физическому социальному риску ради этих впечатлений».

Было установлено, что потребность в поиске впечатлений положительно коррелирует с определенной структурой личности (например, выраженной экстраверсией), с дисгармонией личностных черт, выбором некоторых профессий, развлечений. Автор показал, что обычно подростки с высокими показателями по этому тесту стремились к экспериментированию с наркотическими веществами, чтобы повысить уровень возбуждения и получить разнообразные ощущения.

Выбор подобных форм поведения автор объясняет тем, что у подростков выражена потребность в поиске ощущений. Таким образом, по каждой из четырех шкал теоретически можно получить суммарное значение от 0 до 20 баллов. Далее баллы отмечаются на бланке протокола (по вертикали, а по горизонтали указаны шкалы *TAS*, *BS*, *ES*, *UA*). Соединяя отмеченные значения линией, получаем индивидуальный профиль. Значения в «сырых» баллах по *всем* шкалам приводятся в виде формулы при описании случаев.

Схема интерпретации. Поскольку норм пока нет, трактуем профиль по «сырым» баллам; оцениваем высоту расположения полученного профиля по сравнению с усредненным (от 10,0-10,6 до 6,5-9,5), с учетом возраста и пола обследуемого. Например, весь профиль *SSS* может быть явно снижен, — подобное снижение активности, стремления к внешней стимуляции отмечено как тенденция личности испытывать затруднения в удовлетворении этой потребности в конвенциональном обществе, фрустрация ее в связи с социальными запретами. Отклоняющееся поведение рассматривается как компенсаторное направленное на преодоление фрустрации. Было отмечено, что в многих случаях оно обусловлено действием механизма поиска впечатлений на фоне общей неразвитости у подростков сферы потребностей, а также проблемами процесса социализации.

Цель занятия. Выявление уровня конституциональной предрасположенности к наркотизации.

Методика. Используется методика «Склонность к поиску ощущений» М. Цукермана.

Порядок работы. Методика может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом режиме. Она предназначена для лиц не моложе 13 лет, при проведении обследования необходимо учитывать специфические особенности группы, скажем профессиональную принадлежность. При работе с группой исследователь раздает испытуемым бланки и текст опросника и зачитывает инструкцию, согласно которой респонденты должны ответить на каждый из 40 вопросов в соответствии со следующей схемой:

- А — «да, верно»,
- Б — «затрудняюсь ответить»,
- В — «неверно».

Схема обработки. Каждая из четырех шкал опросника включает по 10 вопросов (инструкцию, список вопросов и ключи см. в приложениях 5.1-5.3). При каждом совпадении ответа на вопрос с ключом засчитывается 2 балла, при несовпадении — 0 (позиции А и В), в случае промежуточного ответа («сомневаюсь», позиция Б) — 1 балл.

Находим «пики» и «провалы» индивидуального профиля по сравнению с усредненным профилем (за пределами $N + 2$ балла по каждой шкале). Проводим содержательную интерпретацию высоких низких значений по отдельным шкалам.

Контрольные вопросы

1. Каковы возможные пути компенсации склонности к риску в социально-приемлемом ключе?
 2. В каких прикладных сферах целесообразно использовать опросник, направленный на оценку склонности к риску?
Составить просветительские мероприятия по предложенной тематике «Методы поддержания и коррекции здоровья человека».
1. Национальные и семейные традиции, их роль в поддержании и коррекции здоровья человека.
 2. Различные медицинские подходы к лечению и поддержанию здоровья.
 3. Приемы и методы физического оздоровления организма. Спортивно-оздоровительные направления поддержки здоровья человека.
 4. Роль методов самопознания, самоконтроля, саморегуляции и др. в укреплении индивидуального здоровья человека.
 5. Арт-терапевтическое сопровождение профессиональной деятельности.

Профилактические мероприятия по проблеме «Здоровая семья и уровни её функционирования».

1. Психологические основы семейных взаимоотношений.
2. Жизненный цикл семейной системы.
3. Причины семейных конфликтов и способы их преодоления.
4. Родительские функции и стиль родительского поведения

Подготовить и проанализировать основные исследовательские тенденции по теме «Основы сексуального здоровья»:

1. Половой диморфизм, особенности мужской и женской организации и конституции.
2. Психофизиологический смысл половой жизни.
3. Как отражаются личностные особенности в сексуальном поведении? Назовите признаки и причины сексуальных дисгармоний?
4. Перечислите направления и способы психотерапевтического консультирования при сексуальных дисгармониях.
5. Влияние культура на сексуальное поведение.

Провести социологический опрос по проблеме «Профориентационные риски и здоровье педагога».

1. Типы факторов риска выгорания.
2. Общая характеристика синдрома психического выгорания.
3. Перечислите основные причины выгорания специалистов, ориентированных на работу с людьми.
4. Назовите личностные и поведенческие ресурсы преодоления выгорания.
8. Теории сохранения ресурсов

Темы эссе по дисциплине

1. Уровень здоровья и успеваемость студентов.
2. Стрессочувствительность при сдаче экзаменов.
3. Направленность личности, связь со здоровьем.
4. Оценка настроения как характеристика личности.
5. Распространенность вредных привычек среди студентов
6. Роль физических тренировок в процессе саморазвития личности.
7. Социально-психологическая адаптация в новом учебном коллективе.
8. Эмоциональное выгорание педагогов и учащихся.

Схема написания эссе

1. Высказывания об авторе
2. Аспекты рассмотрения проблемы
3. Почему этот афоризм верен?
4. Если вы согласны с автором афоризма, то, что из этого следует?
5. Опровержение афоризма
6. Сфера использования афоризма (аналогичные ситуации)
7. Примеры из жизни
8. Примеры из различных произведений искусства
9. Цитаты, которые подтверждают афоризм
10. Заключение (обобщение, обращение к личному опыту).

Законспектировать научные статьи (не менее 3-х) по дисциплине, содержащую современное научное исследование по проблемам здоровья.

План конспекта:

1. Автор и название статьи
2. Актуальность исследования
3. Цель и задачи исследования
4. Гипотеза
5. Объект и предмет исследования
6. Методы исследования
7. Краткое изложение результатов исследования
8. Выводы
9. Практическая значимость исследования
10. Литература

В качестве источников предлагается использовать статьи в журналах (2000-2020 годов): «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Практическая психология», «Прикладная психология», «Школа здоровья», «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья», «Социальная профилактика и здоровье»

Реферативные работы (примерный перечень)

1. Оптимизация жизненного пространства человека – основные проблемы, пути их решения.
2. Пути формирования физического здоровья.
3. Формирование психического здоровья человека.
4. Проблемы адаптации организма к различным условиям внешней среды.
5. Здоровье женщины. Предменструальный синдром и его преодоление.
6. Роль потребностей в жизни человека.
7. Основные проблемы образа жизни и здоровья на различных возрастных этапах.
8. Утомление, его признаки, способы преодоления.
9. Синдром хронической усталости, его диагностика и методы коррекции.
10. Физиологический смысл влияния на организм алкоголя, табакокурения, наркотиков.
11. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
12. Основные условия формирования и развития межличностных отношений.
13. Путь в профессию. Этапы профессионального становления.
14. Методики решения и преодоления проблемных ситуаций.
15. Значение несознаваемого в происхождении болезни.
16. Патохарактерологическое развитие личности.
17. Значимость для здоровья биологических факторов.
18. Влияние социальных факторов в психопатизации личности.
19. Определите индивидуальные критерии и цели здорового образа жизни.
20. Перечислите компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье.
21. Критерии психического и социального здоровья.
22. Сравнительный анализ понятий «безопасность труда», «профессиональная работоспособность», «профессиональная реабилитация».

23. Особенности античной модели здоровья.
24. Особенности адаптационной модели здоровья.
25. Проблематичность адаптационной модели здоровья.
26. Сравните представления о здоровой личности Э. Эриксона и Э.Фромма.
27. Сравните представления о здоровой личности К.Роджерса и А.Маслоу.
28. Особенности трансперсонального измерения здоровья.
29. Творчество: здоровье или болезнь.
30. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
31. Национальные образы здоровья и болезни.
32. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
33. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
34. Психические свойства в геронтологической психологии.
35. Геронтологические аспекты образа жизни.
36. Особенности акмеологического периода развития человека.
37. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
38. Социально-психологические проблемы семьи и здорового образа жизни..
39. Психологические особенности геронтогенеза.
40. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

6. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций

Для **оценивания** результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы),
- тестирование.

Для **оценивания** результатов обучения в виде **УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- решение проблемных ситуаций,
- написание эссе,
- написание реферата.

Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется рейтинговая и информационно-измерительная система оценки знаний. *Система текущего контроля включает:*

- 1) контроль посещения и работы на практических занятиях;
- 2) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы;
- 3) контроль знаний, умений, навыков усвоенных в данном курсе в форме письменной итоговой проверочной работы или итогового теста;

Работа на практических занятиях оценивается преподавателем (по пятибалльной шкале) по итогам подготовки и выполнения студентами практических заданий, активности работы в группе и самостоятельной работе. Пропуск семинарских занятий предполагает отработку по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем, ведущим семинар (письменное эссе, написание реферата по теме пропущенного семинарского занятия, письменный отчет о выполнении практического задания, конспект статьи, проведение промежуточного тестирования знаний или пр.) Не отработанный (до начала экзаменационной сессии) пропуск более 50% семинарских занятий по курсу является основанием для не допуска к итоговому контролю по курсу.

Итоговая проверочная работа проводится на последнем практическом занятии и предназначена для оценки знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе теоретических и практических занятий курса. Оценка за итоговую проверочную работу по курсу выставляется в соответствии со следующими критериями: Оценка «отлично» (5 баллов) - 81-100% пра-

вильных ответов. Оценка «хорошо» (4 балла) - 66-80% правильных ответов. Оценка «удовлетворительно» (3 балла) - 51 -65% правильных ответов. Оценка «неудовлетворительно» - 50% и менее правильных ответов.

Допустимо проведение итоговой проверочной работы в тестовой форме. Целью тестового контроля является: получение объективной информации об овладении студентами определенными знаниями, умениями и навыками; измерение уровня обученности; самоконтроль студентов в процессе самостоятельного изучения тем дисциплины. Предлагаемые тестовые задания находятся в соответствии с темами изучаемой дисциплины и полностью ее охватывают, с помощью данных тестов возможно произвести оценку достижений обучаемых как по завершению обучения в целом, так и по завершению изучения какой-либо темы (раздела) дисциплины. Продолжительность сеанса тестирования - не более 60 минут. Рекомендуемое число различных вариантов - не менее 4-х. Критерии оценки: за правильный ответ студент получает 1 балл, если ответ не указан или не верен- 0 баллов, неудовлетворительно- до 50% баллов за тест, удовлетворительно- от 50 % до 60%, хорошо- от 60% до 80% за тест, отлично- более 80%.

Шкала оценивания эссе

Оценка	Описание
5 (85-100 баллов)	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; 2) деление текста на введение, основную часть и заключение 3) в основной части; логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 5) правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи; 6) для выражения своих мыслей не используется упрощенно-примитивным языком; 7) демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
4 (75-84 баллов)	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 4) уместно используются разнообразные средства связи; 5) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощенно-примитивным языком.
3 (74-60 баллов)	1) во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе;

	<p>2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно;</p> <p>3) заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части;</p> <p>4) недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи;</p> <p>5) язык работы в целом не соответствует уровню студенческой работы.</p>
2 (менее 60 баллов)	<p>1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме эссе;</p> <p>2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы;</p> <p>3) выводы не вытекают из основной части;</p> <p>4) средства связи не обеспечивают связность изложения;</p> <p>5) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение;</p> <p>6) язык работы можно оценить как «примитивный».</p> <p>7) работа написана не по теме;</p> <p>8) в работе один абзац и больше позаимствован из какого-либо источника.</p>

Шкала оценивания доклада

Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
<p>1. Качество доклада:</p> <ul style="list-style-type: none"> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается. 	<p>85-100</p> <p>75-84</p> <p>74-60</p>
<p>2. Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался; - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно. 	<p>85-100</p> <p>75-84</p> <p>74-60</p>
<p>3. Качество ответов на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы. 	<p>85-100</p> <p>75-84</p> <p>74-60</p>
<p>4. Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показано владение специальным аппара- 	<p>85-100</p>

том; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	75-84 74-60
5. Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	85-100 75-84 74-60

Критерии оценивания презентации

Оцениваемый показатель: *Содержание материала.* Материал не отвечает теме. Материал лишь частично отвечает теме исследования. Материал по теме в достаточном объеме, но может быть нарушена последовательность. Материал представлен строго по теме; разделен на блоки, расположенные в логической последовательности; блоки содержат оптимальный объем информации. (Менее 60 баллов. 60-74 балла. 75-84 балла 85-100 баллов)

Дизайн. Не используются средства оформления. Используются лишь стандартные средства оформления слайдов. В оформлении используются картинки по теме (1-2), эффекты анимации. В оформлении слайдов используются различные средства: эффекты анимации, картинки по теме (более 2), другие объекты, улучшающие восприятие информации. (Менее 60 баллов. 60-74 балла. 75-84 балла 85-100 баллов)

Постановка целей и задач. Цели и задачи не обозначены. Цель поставлена неграмотно, нечетко. Не наталкивает на результат. Цели и задачи могут быть не разграничены, но отвечать теме исследования. Цели и задачи четко разделены; отвечают теме исследования; помогают в достижении желаемого результата. Поставлены грамотно (в соответствии с возрастом). (Менее 60 баллов. 60-74 балла. 75-84 балла 85-100 баллов)

Критерии оценивания выполненных работ: самостоятельность выполнения, логичность, содержательность, аргументированность, правильность оформления.

Индивидуальный индекс рейтинга самостоятельной работы студента, попавший в интервал 90-100 баллов, свидетельствует об отличном освоении курса **при условии выполнения всех видов самостоятельной работы к практическим занятиям**; 65-89 – о хорошем; 50-64 – об удовлетворительном. Индивидуальный индекс рейтинга самостоятельной работы студента, не превысивший 49-и баллов, свидетельствует о недопустимо низком уровне освоения курса.

Шкала оценивания участия в устном опросе на практическом занятии

Студент демонстрирует сформированность компетенций на итоговом уровне, обнаруживает систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.	Отлично.
Студент демонстрирует сформированность компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.	Хорошо
Студент демонстрирует сформированность компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым компетенциям, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями.	Удовлетворительно

Студент демонстрирует сформированность компетенций на уровне ниже базового, проявляет недостаточность знаний, умений, навыков. Проявляется практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.	Неудовлетворительно
---	---------------------

Критерии оценивания презентации

Оцениваемый показатель: *Содержание материала.* Материал не отвечает теме. Материал лишь частично отвечает теме исследования. Материал по теме в достаточном объеме, но может быть нарушена последовательность. Материал представлен строго по теме; разделен на блоки, расположенные в логической последовательности; блоки содержат оптимальный объем информации. (Менее 60 баллов. 60-74 балла. 75-84 балла 85-100 баллов)

Дизайн. Не используются средства оформления. Используются лишь стандартные средства оформления слайдов. В оформлении используются картинки по теме (1-2), эффекты анимации. В оформлении слайдов используются различные средства: эффекты анимации, картинки по теме (более 2), другие объекты, улучшающие восприятие информации. (Менее 60 баллов. 60-74 балла. 75-84 балла 85-100 баллов)

Постановка целей и задач. Цели и задачи не обозначены. Цель поставлена неграмотно, нечетко. Не наталкивает на результат. Цели и задачи могут быть не разграничены, но отвечать теме исследования. Цели и задачи четко разделены; отвечают теме исследования; помогают в достижении желаемого результата. Поставлены грамотно (в соответствии с возрастом). (Менее 60 баллов. 60-74 балла. 75-84 балла 85-100 баллов).

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

Вопросы и задания для самостоятельной работы, в том числе групповой самостоятельной работы обучающихся

1. Какова общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности
2. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях
3. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях
4. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях
5. Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях
6. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
7. Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности
8. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания
9. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов»
10. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием
11. Психология старения и долголетия. Профилактика старения
12. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья
13. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка
14. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья
15. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья
16. Психическое здоровье студентов. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов
17. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов
18. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов
19. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект
20. Психологическое обеспечение профессионального здоровья
21. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности
22. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда

23. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
24. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности
25. Профессиональная реабилитация
26. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
27. Ранняя психотерапевтическая помощь
28. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования

Примерные темы тренинговых программ по дисциплине «Психология здоровья и здоровьесберегающие технологии»

1. Формирование ЗОЖ на разных этапах онтогенеза: дошкольном возрасте, младший школьный возраст, юношеский.
2. Арт- терапия как здоровьесберегающая технология
3. Формирование ценностных ориентаций в рамках ЗОЖ
4. Профилактика аддикций
5. Профилактика старения. Культура эмоций, культура движения, культура питания.
6. Рациональное питание как основа ЗОЖ

Примеры тестов

1. Одним из первых тему психического здоровья российского народа формулирует уже в самом начале своей творческой деятельности учёный:

- А) Бехтерев В.М. В) Выготский Л.С.
- Б) Ананьев Б.Г. Г) Теплов Б. Г.

2. К какому времени можно отнести «новый подъём» интереса в отечественной науке к психологии здоровья?

- А) 50е года XX века В) 80е года XX века
- Б) 60е года XX века Г) 70е года XX века

3. Здоровье — это...

А) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга

Б) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

Г) стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке

4. Что из перечисленного является моделями здоровья?

- А) Медицинская модель
- Б) Стохастическая модель
- В) Биосоциальная модель
- Г) Кибернетическая модель

5. Что такое физическое здоровье?

А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

В) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга

Г) важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

6. Чем, в целом, обусловлено физическое здоровье?

А) Способностью организма к саморегуляции В) Тем, что организм является системой

Б) Чертами личности человека Г) Вредными привычками человека

7. К факторам физического здоровья относятся следующие факторы:

А) уровень физического развития В) личностные черты человека

Б) собственный тип темперамента Г) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

8. Физическое развитие — это...

А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

В) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Г) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга

9. Кто из этих учёных занимался проблемами классификации критериев психического и социального здоровья?

А) Дж. Сальзера В) Р. Бергласа

Б) А. Эллис Г) Ф. Розенблатт

10. Гомеостаз в дословном переводе это...

А) Терпимость В) Обуславливание

Б) Самоорганизация Г) Нетерпимость

11. Что такое функциональные резервы?

А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

Б) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации

Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды.

12. Выберите то определение, которое отражает понятие биохимические резервы организма

А) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

В) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Г) это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

13. Что понимают под физиологическими резервами?

А) это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и

взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях

Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

14. Кто из этих отечественных учёных впервые заговорил о количественной оценке физического здоровья?

А) Знаков В. В. В) Амосов Н. М.

Б) Ананьев Б.Г. Г) Теплов Б. Г.

15. Что не относится к составляющим психологической устойчивости личности?

А) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых)

Б) следования правилам приличия

В) развитая волевая регуляция

Г) относительная (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения

16. Уравновешенность – это...

А) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса)

Б) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях

Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

17. Что такое здоровое общество?

А) это не эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество

Б) это постиндустриальное общество

В) это первобытно-общинное общество

Г) это эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество

18. В популяционном плане «социальность» болезни не заключается: А) в уровне распространенности конкретной болезни («нозоса») в популяции или каких-либо ее частях

Б) во влиянии частоты контактов между составляющими популяцию особями на распространение в популяции контагиозных (инфекционных) заболеваний

В) в возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

Г) в воздействии характеристик природного ареала (территории, занимаемой популяцией) на подверженность популяции тем или иным заболеваниям

19. Первая в России кафедра социальной гигиены была основана в петербургском Психоневрологическом институте в году:

А) 1913 В) 1911

Б) 1930 Г) 1933

20. Какой из критериев разделения на группы не используется в социологии при анализе здоровья группы:

А) Образовательный статус В) Материальное благосостояние

Б) Личностные черты Г) Принадлежность к определённом полу

21. Что такое образ жизни?

А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

Г) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса)

22. Сопоставьте социальные качества характерные для девочек и для мальчиков.

1. Мальчики; 2. Девочки

А) стремлением занять свое место в коллективе

Б) ориентацией на авторитет взрослых

В) желанием добиться признания сверстников

Г) потребностью в общении «на равных» с взрослыми

23. Что такое здоровый образ жизни?

А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

24. Конституция человека – это...

А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал

В) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

Г) это отношения, складывающиеся между отдельными людьми.

25. Аффiliation – это...

А) потребность человека, проявляющаяся в его желании и стремлении постоянно быть с людьми, устанавливать и сохранять положительные взаимоотношения с ними.

Б) с ложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс соперничества и взаимного понимания друг друга

В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

Г) это отношения, складывающиеся между отдельными людьми.

26. Здоровый образ жизни – это...

А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов

Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

27. «Психология отношений» как концепция зародилась в начале XX века, кто задал её первые штрихи?

А) П. Экманом и В. Фризенном В) Д. Эфроном

- Б) Е. Джонс Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк
28. Какой из компонентов не входит в отношение к здоровью?
- А) Когнитивный
Б) Эмоциональный
В) Мотивационно-поведенческий
Г) Гуманистически-экзистенциальный
29. Сексология – это...
- А) наука о поле и половой деятельности
Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
30. Кто из названных учёных внёс значительный вклад в развитие сексологии как науки?
- А) П. Экманом и В. Фризенем В) У. Мастерс и В. Джонсон
Б) Е. Джонс Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк
31. Дайте определение понятия сексуальное здоровье
- А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
Б) комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
32. Выделите то, что не является психологической моделью аддитивного поведения.
- А) Коммуникативная модель
Б) Стохастическая модель
В) Активирующая модель
Г) Гедонистическая модель
33. Согласно профилактической программе борьбы с аддитивным поведением по программе «Перешеек» выделяются следующие принципы
- А) Принцип утрашения
Б) Принцип обращения к здравому смыслу
В) Принцип эмоциональности
Г) Принцип каузальности
34. Что относится к легальным наркотикам на территории РФ?
- А) Алкоголь
Б) Марихуана
В) Табак
Г) Морфин
35. Какой учёный определял психическую саморегуляцию как регуляцию различных процессов и действий организма, осуществляемую им самим с помощью своей психической активности (самовоздействия). При этом за основу ПСР принимается самовнушение как сложный волевой процесс, обеспечивающий целевое формирование готовности организма к определенному действию и при необходимости — его реализацию
- А) В. Фризенем В) А. Л. Журавлев
Б) Е. Джонс Г) А. С. Ромен
36. Метод прогрессирующей релаксации в 1922 г. Был предложен учёным:
- А) В. Фризенем В) Д. Джейкобсоном
Б) Е. Джонсом Г) А. С. Роменом
37. в перинатальной психологии широкое распространение получил диадический подход. Дайте определение такому подходу
- А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических

и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Б) комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов

Г) мать и младенец рассматриваются как составляющие одной системы. Именно в рамках этой системы ее элементы взаимно развиваются и приобретают статус матери или ребенка.

Благоприятное развитие этой системы — залог здоровья и ребенка, и его матери.

Психическое развитие ребенка, формирование его личности во многом связаны с успешностью развития раннего диалога между младенцем и матерью

38. Какой исследователь изучал мотивы общения подростков с родителями?

А) Бехтерев В.М. В) С. В. Белохвостова

Б) Ананьев Б.Г. Г) Теплов Б. Г.

Вопросы для самостоятельной проработки по курсу

1. Определение психологии здоровья как междисциплинарной науки. Ее практические и теоретические задачи.
2. Влияние социокультурных факторов на понятия «норма», «здоровье», «болезнь».
3. Античный эталон здоровья.
4. Модели здоровья и их сравнительная характеристика.
5. Здоровье как системное понятие. Уровни и аспекты здоровья человека.
6. Внутренняя картина болезни и внутренняя картина здоровья
7. Индивидуальное и общественное здоровье. Их количественные и качественные критерии.
8. Факторы, влияющие на здоровье индивида.
9. Современное состояние здоровья населения России.
10. Отношение к здоровью и факторы, на него влияющие.
11. Основные категории образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни.
12. Методологические подходы к разработке оздоровительных программ.
13. Модели обучения здоровому образу жизни.
14. Медицинская обеспечение здорового образа жизни.
15. Психическая саморегуляция и здоровье.
16. Методы регуляции психологического и физического здоровья человека
17. Социальные институты профилактики и поддержания здорового образа жизни
18. Основные причины выгорания специалистов, ориентированных на работу с людьми
19. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
20. Двигательная активность и здоровье.
21. Подходы и методы оценки физического здоровья.
22. Гармония личности и здоровье.
23. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
24. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
25. Психологические типы как формы психического здоровья.
26. Гигиена и здоровье.
27. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
28. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
29. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
30. Обучение и психическое здоровье.
31. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
32. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
33. Гуманистическая модель здоровой личности.
34. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.
35. Исторические сведения о здоровьеразвивающих и здоровьесберегающих технологиях.
36. Естественные методы оздоровления человека.

37. Состояние здоровья аномальных детей различных категорий.
38. Классификации нарушений в развитии двигательной сферы детей с различной формой и глубиной патологий.
39. Роль ПМПК и ПМПк в мониторинге здоровья детей.
40. Паспортизация состояния здоровья детей – как одна из ведущих педагогических технологий в оздоровлении ребенка с проблемами в развитии.
41. Методика паспортизации здоровья детей.
42. Организация и методика проведения занятий лечебной физической культурой с детьми.

Контроль над освоением студентом дисциплины

Критерии оценивания уровня освоения дисциплины

В процессе обучения осуществляется систематический контроль успеваемости, качества теоретической и практической подготовки студентов. Текущий контроль проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Итоговый контроль уровня сформированных знаний осуществляется в форме зачета.

Учебно-методический комплекс определяет совокупность знаний и умений, необходимых студентам для реализации профессиональной деятельности в сфере теоретической и практической психологии. Практико-методическая подготовка включает в себя овладение навыками и умениями, обеспечивающими выполнение функциональных обязанностей практического психолога, профессора, преподавателя психологии в высших и средних учебных заведениях.

Изучение учебной дисциплины осуществляется на научной основе, с использованием современных достижений психологической науки, в тесной связи с другими учебными дисциплинами, с деятельностью практических психологов. Формирование знаний, навыков и умений базируется на принципах воспитывающего обучения, положения современных концепций усвоения научного знания профессионального опыта.

В методике преподавания учебной дисциплины главное место занимает активное обучение, актуализирующее творческие возможности и способности студентов.

Основными видами учебных занятий являются лекции, семинары и практические занятия, проводимые с использованием элементов педагогических и деловых игр, психологических тренингов и решения психологических задач.

Цели лекций – дать систематизированные основы научных знаний по учебной дисциплине, раскрыть современное состояние, разработки и решение изучаемых проблем, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах изучаемой дисциплины.

Практические занятия имеют целью практическое освоение студентами научно-теоретических положений изучаемой дисциплины, выработки практических умений и приобретения навыков в решении психолого-педагогических задач, углубленное изучение учебной дисциплины, привитие обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа учебной информации, формирование и развитие у них научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать правильные выводы, аргументировано излагать и отстаивать свое мнение.

На всех видах учебных занятий создаются условия активизации познавательных способностей и мотивации обучаемых. Это достигается путем включения их в ситуации решения теоретических и практических задач, вовлечения в деловые дискуссии, в работу по выполнению индивидуальных заданий. Эти условия являются одновременно действенным средством формирования у студентов практических навыков.

Активной формой изучения дисциплины является самостоятельная работа студентов. Ее основной целью является углубление и расширение знаний, полученных на лекциях и практических занятиях, подготовка рефератов по вопросам, которые не вошли в лекционный курс.

Консультации направлены на оказание педагогически целесообразной помощи в самостоятельной работе студентам по темам, входящим в учебный план. Консультации связываются с лекциями, семинарскими и другими практическими занятиями, а также с самостоятельной работой студентов, в особенности с подготовкой к экзаменам и зачетам. На консультациях, в первую очередь, уделяется внимание следующим вопросам: организация и методи-

ка самостоятельной работы; доведение и разъяснение содержания дополнительных литературных и других источников; уточнение тех или иных научных данных, научно-теоретических положений, новых понятий, методов разрешения конфликтных ситуаций; рассмотрение вопросов методологического характера.

Критерии оценки на зачете

Отметка **"зачтено"** выставляется студенту, который систематически успешно осваивал дисциплину, имеет положительные оценки при текущих и промежуточных формах контроля знаний, регулярно отчитывался о выполнении самостоятельной работы, успешно защитил индивидуальное задание, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «зачтено» выставляется студенту, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, обнаружил на зачете всестороннее, систематическое и глубокое знание, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала, но допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении контрольных заданий, однако обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка **"не зачтено"** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не ознакомившемуся с основной литературой, предусмотренной программой, и не овладевшему базовыми знаниями, предусмотренными по данной дисциплине и определенными соответствующей программой курса (перечень основных знаний и умений, которыми должны овладеть студенты, является обязательным элементом рабочей программы курса).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

7.1. Список основной литературы

1. *Байкова, Л. А.* Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456365>
2. *Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446058>
3. *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565>
4. *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452446>

7.2. Список дополнительной литературы

1. Ананьев Б. А. Введение в психологию здоровья. СПб., 1998.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – М., 2006.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-на-Дону, 2000.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник. – М., 2001. – 416 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. -М. ,2001
6. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. Уч. пособ.– Барнаул, 2005. – 132 с.
7. Дмитриев А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями: - Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 320 с.

8. Завьялова Т. П. Формирование здоровьесберегающей среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учеб. пособие для слушателей ин-тов и фак. повышения квалификации/ Т. П. Завьялова; Тюм. гос. ун-т. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. - 208 с.
9. Здоровая образовательная среда - здоровое поколение: материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Тюмень, 23 - 24 апр. 2009 г./ Тюм. гос. ун-т, Ин-т психологии, педагогики и соц. управления; отв. ред. Н. Н. Гребнева. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2009. - 300 с.
10. Кайгородова Н.З. Оптимизация вхождения ребенка в школу в контексте здоровья школьников. – Барнаул, 2008.
11. Колесникова Т.Н. Психологический мир личности и его безопасность М.,2001.
12. Кураев Г.А., Войнов В.Б. Валеология. Словарь терминов. – Ростов-на-Дону, 2000.
13. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для вузов. – М., 2002.
14. Модели здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: (опыт работы школ - участников Тюменского областного конкурса "Школа - территория здоровья")/ Департамент образования и науки Тюм. обл., Тюм. обл. гос. ин-т развития регион. образования; авт.-сост. В. В. Звягина, И. В. Яковлева. - Тюмень, 2009. - 60 с.
15. Низкодубова, С. В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие. - Томск, 2006. - 78 с.
16. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб, 2002.
17. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2002
18. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2002,
19. Образование, здоровье и социальная защита детей и подростков с отклонениями в развитии. // Серия: «Образование и здоровье». Отв. Ред. Селявина Л.К. – М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2000. – 184 с.
20. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании: Монография. Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2006. – 104 с.
21. Практикум по психологии здоровья /Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер,2004.-351с
22. Практикум по психологии здоровья. /Под ред.Г.С. Никифорова – СПб. : Питер, 2005. – 351с.
23. Психология здоровья /Под ред. Г.О. Никифорова. СПб., 2000.
24. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2003. – 270 с.
25. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис. докт. психол. наук. М., 2001.- 42 с.
26. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб, 2002

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» Интернет-ресурсы

1. Глоссарий психолого-педагогических терминов. (<http://bspu.ab.ru/Handbook/psihological/tituln.html>).
2. Каталог психологической литературы в Интернет. (<http://www.psychology-online.ru/lit/obzorf.htm>).
3. Каталог психологических тестов. (www.mozg.ru).
4. Комплексное обеспечение психологической практики. (<http://www.imaton.spb.su/index.html>).
5. Личность в пространстве своей профессии. (<http://www.rl-online.ru/articles/3-02/136.html>).
6. Мир психологии. (<http://psychology.net.ru/>).
7. Московский учебный центр профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации Департамента Федеральной государственной службы занятости населения по Москве. (http://www.highschool.ru/vnprof/02_16/index.html).
8. Психологическая библиотека. (<http://www.bookap.by.ru/>).

9. Сборник электронных курсов по психологии. (<http://www.ido.edu.ru/psychology>.)
10. Служба практической психологии образования России. (<http://www.psyinfo.ru/>).
11. Электронная библиотека портала Auditorium.ru. (<http://www.auditorium.ru>).
12. Библиотека научного центра психического здоровья РАМН – <http://www.psychiatry.ru/stat.php?num=53>
13. Валеология – <http://www.valeologos.ru/index.php>
14. Интернет-газета Центра медицинской профилактики – <http://www.med-prof.ru/ig.html>
15. Психология здоровья – <http://psihologia-21vek.ru/>
16. «Психология здоровья и личностного роста». Научно-методический журнал для классных руководителей, психологов, психотерапевтов, социальных педагогов и родителей. http://health-music-psy.ru/index.php?page=psychologiya_zdorovya&issue=about
17. Мир психологии (<http://psychology.net.ru/>) - На страницах сайта представлены многочисленные материалы по популярной и научной психологии, большая коллекция тестов, методический материал для работы психолога, словарь психологических терминов и др.
18. Вопросы психологии (<http://www.voppsy.ru/tr.htm>) - Научный журнал с основополагающими статьями. <http://www.voppsy.ru/tr>.
19. Московский психологический журнал (<http://www.mospsy.ru/>) - проект сетевого издания. Актуальные статьи по всем направлениям психологической науки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

8. Перечень информационных технологий

Приборы, материалы и оборудование

Учебной программой дисциплины предусмотрено использование следующих технических средств обучения: слайд-проектор с экраном; телевизор с DVD-проигрывателем, ноутбуки с установленными программами и выходом в Интернет.

и наглядных пособий: DVD-диски с электронными учебниками по программам, сходящим в учебный курс, батарея диагностических методик (Мотивы выбора профессии, Стиль поведения, Уровень личностной зрелости, Уровень самостоятельности, Умение организовать свою деятельность, Умение слушать, Уверенность в себе, Терпимость к людям, Степень выраженности творческого потенциала).

9. Программное обеспечение

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), Лицензия 66920993 от 24.05.2016, до 31.05.2018.

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), Лицензия 66975477 от 03.06.2016, до 30.06.2018.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Лицензия 1FB6151216081242, ежегодное обновление.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022