

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению практических работ

по дисциплине «**Психология здоровья и благополучия**»

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность
(профиль) «Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Психологическое здоровье личности

Практическое занятие № 1-2. Тема 1: Здоровье как научная категория.

Практическое занятие № 3-4. Тема 2: Ценностный аспект здоровья

Раздел 2. Психология здоровья

Практическое занятие № 5-6. Тема 3: Физическое здоровье

Практическое занятие № 7-8. Тема 4: Психологическая устойчивость личности

Практическое занятие № 9-10. Тема 5: Психологическая стабильность, резистентность и уравновешенность личности

Практическое занятие № 11-12. Тема 6: Индивидуально-типологические аспекты личности

Практическое занятие № 13-14. Тема 7: Индивидуальность и типология личности: дихотомия личностных свойств

Практическое занятие № 15-16. Тема 8: Социальное здоровье как объект изучения психологии здоровья

Практическое занятие № 17-18. Тема 9: Социальные изменения как индикаторы формирования и развития социального здоровья

Практическое занятие № 19-20. Тема 10: Гендер и здоровье

Раздел 3. Образ жизни

Практическое занятие № 21-22. Тема 11: Здоровье и образ жизни

Практическое занятие № 23. Тема 12: Здоровый образ жизни как объект психологии здоровья

Практическое занятие № 24. Тема 13: Интеграция медико-педагогических знаний в решении проблем здоровья подрастающего поколения

Практическое занятие № 25. Тема 14: Жизненный путь человека и его здоровье

Практическое занятие № 26. Тема 15: Частные области сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья

Практическое занятие № 27. Тема 16: Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности: медико-социальный аспект

Краткий словарь основных понятий

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Практическое занятие № 1-2.

Тема 1: «Здоровье как научная категория»

Цель: сформировать представление об основных аспектах становления психологии здоровья как науки и о здоровье как базовой категории предметного поля психологии здоровья.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: для рефлексии о психологии здоровья и здоровье как предмете научного анализа необходимо первичное рассмотрение условий и механизмов, этапов и факторов становления психологии здоровья как научной области и собственно здоровья как объекта междисциплинарного интереса.

Теоретическая часть.

Для подготовки к занятию необходимо отрефлексировать определения понятий «здоровье», «психосоматическая медицина», «поведенческая медицина», «болезнь», «здоровый образ жизни», «валеология», «гигиена», «медицина», «психогигиена». Необходимо иметь представление об основных этапах становления психологии здоровья как области науки за рубежом и в России и описать роль динамики знаний в области гигиены, санологии и валеологии в этапности формирования психологии здоровья как научной области. Кроме того, необходимо содержательно раскрыть понятие «интерактивный человек», охарактеризовать основные мысли В.М. Бехтерева относительно условий формирования здоровой личности, а также описать проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Наконец, для понимания сути, условий и факторов становления психологии здоровья как научной области необходимо ознакомиться с понятием «психология здоровья».

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. История становления психологии здоровья как науки.
2. Современное состояние и перспективы развития психологии здоровья.
3. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
5. Психологические факторы здоровья.

Задания:

1. Аннотирование пяти статей из журналов «Психологический журнал», «Вопросы психологии», «Вестник МГУ. Серия 14 Психология». Глубина анализа 2009-2014 гг. Тема «Психология здоровья».
2. Конспект статьи: Давидович В.В., Чекалов А.В. Здоровье как философская категория // Валеология. – 1997. – № 1. С. 21-34.
3. Подготовить доклад на тему: «Понятие о психологическом здоровье личности».

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434

Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 3-4.

Тема 2: «Ценностный аспект здоровья»

Цель: сформировать представление о здоровье как ценности и предмете психологии здоровья.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1ук-6 ИД-2ук-6 ИД-3ук-6 ИД-4ук-6) УК-7 (ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7) УК-8 (ИД-1ук-8 ИД-2ук-8 ИД-3ук-8 ИД-4ук-8) ОПК-4 (ИД-1опк-4 ИД-2опк-4) ОПК-5 (ИД-1опк-5 ИД-2опк-5) ОПК-6 (ИД-1опк-6 ИД-2опк-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья как научная дисциплина предполагает изучение здоровья в качестве объекта; при этом первоочередное внимание должно быть уделено аксиологической сути здоровья, его ценностно-нормативному аспекту.

Теоретическая часть.

Рассмотрение сути ценностного компонента здоровья в рамках изучения психологии здоровья как научной дисциплины предполагает описание и представление перечня критериев психического и социального здоровья, факторов здорового образа жизни, здорового поведения и психосоматического заболевания. В результате у студента формируется представление о сфере интересов психологии здоровья.

Кроме того, необходимо подобрать определения понятиям эпидемиологии, общественного здоровья, медицинской социологии, медицинской антропологии и изучить взаимосвязи психологии здоровья с различными областями социально-психологического знания: психофизиологии, детской и возрастной психологии, медицинской психологии, социальной психологии, инженерной и промышленной психологии, психологии спорта, дефектологии. Это позволяет выделить нормативность и аксиологическую суть здоровья как категории анализа.

Для углубления представлений о ценности здоровья необходимо описать три основные группы психологических факторов, влияющих на болезнь и здоровье: охарактеризовать группу независимых факторов (поведенческие паттерны, поддерживающие диспозиции, эмоциональные паттерны), группу факторов совладения, употребления и злоупотребления веществами, видов поведения, способствующих здоровью и соблюдению правил, раскрыть содержание группы факторов общего стресса и существования в болезни. В итоге необходимо описать взаимодействие факторов.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Аксиологический подход к изучению явлений.
2. Иерархия человеческих ценностей.
3. Основные характеристики здоровья как ценности.
4. Психологические факторы здоровья.

Задания:

1. Аннотирование трёх статей из журналов «Психологический журнал», «Вопросы психологии», «Вестник МГУ. Серия 14 Психология». Годы издания 2009-2014 гг. Тема «Аксиологический метод (подход) к анализу психических явлений».
2. Подготовить доклад на любую тему: «Исторический контекст изменения иерархии человеческих ценностей», «Национальный аспект иерархии человеческих ценностей».

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/ . - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Практическое занятие № 5-6.

Тема 3: «Физическое здоровье»

Цель: сформировать представление о физическом здоровье человека, его факторах и адаптационных резервах организма.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: психологический компонент здоровья, рассматриваемый психологией здоровья, выступает как системообразующий и при этом предваряющий изучение других аспектов, традиционным в перечне которых выступает физический компонент и, соответственно, в качестве объекта интереса традиционно рассматривается физическое здоровье.

Теоретическая часть.

В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности;
- уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
- уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

При изучении индивидуального физического развития человека используют методы наружного осмотра, измерения морфологических показателей и функциональных показателей. При этом оценивается степень гармоничности физического развития (гармоничное, дисгармоничное, резко дисгармоничное) и уровень физического развития (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий).

Кроме того, можно выделить несколько уровней здоровья: индивидуальное (отдельного человека); групповое (здоровье населения города, области и т. д.); общественное (характеристика одного из важных свойств, качеств, аспектов общества как социального организма).

Индивидуальное здоровье – здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т. д.

Групповое здоровье – здоровье отдельных сообществ людей (профессиональных и т. д.).

Здоровье населения - здоровье людей, живущих на определенной территории.

Общественное (социальное) здоровье отражает здоровье индивидуумов, из которых состоит общество, но не является суммой здоровья индивидуумов. «Общественное здоровье» - такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного физическими и психическими заболеваниями.

Эти теоретические аспекты представлений о физическом здоровье ложатся в основу базовой части занятия, которая проводится в форме круглого стола. Процедура проведения следующая.

- Формирование двух команд. Выбор экспертов, которые будут следить за ходом обсуждения проблемы и оценят степень её проработки.
- Первой команде предлагается рассмотреть следующую проблему: «Научные основы физической культуры и здорового образа жизни». Второй команде предлагается рассмотреть проблему «Факторы физического здоровья, адаптационные резервы организма».
- Коллегиальное обсуждение выдвинутых проблем.
- Подведение итогов, формирование обобщенного мнения.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «физическое здоровье».

2. Факторы физического здоровья.
3. Адаптационные резервы организма.

Задания:

1. Подобрать 3 статьи на тему «Физическое здоровье подростка». Написать аннотации.

2. Конспект статьи: Колесник Д. Б., Рапопорт С. И., Вознесенская Л. А. Современные взгляды на психосоматические заболевания // Клиническая медицина. – 2014. – № 7. (<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-psihosomaticheskie-zabolevaniya>)

3. Проведение исследования уровня физического здоровья с помощью методики «Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы» (по Д.Н. Давиденко); описание и оценка результатов. Обсуждение результатов в группе. Для проведения процедуры требуется секундомер. Порядок работы:

- Подсчитывается частота сердечных сокращений в состоянии покоя (в положении лежа) за минуту.
- Испытуемый встаёт, и у него подсчитывают частоту сердечных сокращений за вторую минуту пребывания в вертикальном положении.
- Разность между величинами ударов пульса в состоянии стоя и лежа умножают на 10.
- Испытуемый делает 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд (во время приседания руки энергично вытягиваются вперед, при вставании – опускаются). Подсчитывается ЧСС за первую минуту восстановления. Подсчитывается ЧСС за вторую минуту восстановления. Подсчитывается ЧСС за третью минуту восстановления. Итоговая оценка получается благодаря суммированию результатов всех 6 описанных выше пунктов. При сумме, равной 500 и более, уровень физической работоспособности оценивается как низкий; при 450-500 – ниже среднего; при 400-450 – средний; при 350-400 – выше среднего; при сумме, меньшей 350, - высокий.

4. Проведение методики «Самооценка физического здоровья»; описание и оценка результатов. Самооценка состояния физического здоровья проводится по методике, разработанной С. Степановым. 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.

Инструкция. Попробуйте самостоятельно, без помощи врача, поставить себе хотя бы приблизительный диагноз, оценить свое физическое состояние по ряду важных показателей.

- Возраст. Каждый год даёт один балл. Если вам 40 лет, вы получаете 40 баллов.
- Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

- Курение. Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.
- Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 мин выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т. е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 4 раза – 20, 2 раза – 10 и один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы вам не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете ещё 20 баллов.
- Пульс в состоянии покоя. Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 уд./мин – 18 баллов.
- Восстановление частоты пульса после нагрузки. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 мин лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 ударов и более баллы не насчитываются.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 7-8.

Тема 4: «Психологическая устойчивость личности»

Цель: формирование представлений о сущности и структуре устойчивости личности, доминантах активности и сопротивляемости личности.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1_{УК-6} ИД-2_{УК-6} ИД-3_{УК-6} ИД-4_{УК-6}) УК-7 (ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7} УК-8 (ИД-1_{УК-8} ИД-2_{УК-8} ИД-3_{УК-8} ИД-4_{УК-8}) ОПК-4 (ИД-1_{ОПК-4} ИД-2_{ОПК-4}) ОПК-5 (ИД-1_{ОПК-5} ИД-2_{ОПК-5}) ОПК-6 (ИД-1_{ОПК-6} ИД-2_{ОПК-6})

Актуальность темы занятия: психология здоровья в многообразии своих аспектов ставит необходимым рассмотрение причин, условий и факторов сохранения психологического благополучия личности, что чаще всего актуализируется в условиях стрессовых воздействий; ключевой характеристикой психической стабильности личности в таких условиях выступает психологическая устойчивость.

Теоретическая часть.

Психологическая устойчивость является сложным и ёмким качеством личности. На передний план выходят три её аспекта: стойкость, стабильность; уравновешенность, соразмерность; сопротивляемость (резистентность).

Под стойкостью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный (достаточно высокий) уровень настроения. Уравновешенность – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым он может привести). Сопротивляемость – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора.

Стойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции.

В целом психологическая устойчивость позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка).

На основании этих теоретических положений необходимо представить определения понятий «психологическая устойчивость», «личность», «вера», «религия», «психологическая зависимость», «уравновешенность», «стойкость», «сопротивляемость», «социальная среда», «внешняя религиозная ориентация», «внутренняя религиозная ориентация», «модель социального стресса», «нервно-психическая неустойчивость», «интеракционная зависимость». Также необходимо рассмотреть и описать внутренние и внешние составляющие психологической устойчивости. Охарактеризовать состояния уравновешенности и сопротивляемости. Рассмотреть факторы социальной среды, личность. Сформировать представление о вере, как опоре психологической устойчивости. Ответить на вопрос как связаны вера и психологическая устойчивость личности. Кроме того, необходимо охарактеризовать виды и направления доминантной активности как опоры психологической устойчивости. Изучить психологическую устойчивость как сопротивляемость. Охарактеризовать состояния в ситуациях преодоления трудностей. Рассмотреть психологическую зависимость как следствие снижения устойчивости.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Общее представление о психологической устойчивости личности.
2. Составляющие психологической устойчивости личности.

3. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости.
4. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.

Задания:

1. Подобрать три методики на диагностику психологической устойчивости личности. С дальнейшим проведением методик на занятии.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–985–06–2352–2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 9-10.

Тема 5: «Психологическая стабильность, резистентность и уравновешенность личности»

Цель: развитие представлений о структуре устойчивости личности в единстве её компонентов.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1_{УК-6} ИД-2_{УК-6} ИД-3_{УК-6} ИД-4_{УК-6}) УК-7 (ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7} ИД-4_{УК-7}) УК-8 (ИД-1_{УК-8} ИД-2_{УК-8} ИД-3_{УК-8} ИД-4_{УК-8}) ОПК-4 (ИД-1_{ОПК-4} ИД-2_{ОПК-4}) ОПК-5 (ИД-1_{ОПК-5} ИД-2_{ОПК-5}) ОПК-6 (ИД-1_{ОПК-6} ИД-2_{ОПК-6})

Актуальность темы занятия: психологическая устойчивость личности как сложное психическое образование представлено в единстве своих компонентов, развитие которых, однако, возможно дифференцированное.

Теоретическая часть.

Психологическая устойчивость – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

На основании теоретических представлений о психологической устойчивости личности, полученных в том числе в ходе предыдущего практического занятия основная часть данного занятия посвящена защите творческих проектов. Процедура проведения следующая.

- Разработка творческих проектов на основе рекомендуемой литературы, разделившись на группы по заинтересовавшей проблематике. Темы для обсуждения: «Стойкость как ведущий компонент психологической устойчивости личности», «Уравновешенность как ведущий компонент психологической устойчивости личности», «Стабильность как ведущий компонент психологической устойчивости личности».
- Представление творческих проектов на занятии.
- Оценка творческих проектов преподавателем и другими студентами, которые не принимали участие в их подготовке.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Специфика представлений о компонентах психологической устойчивости личности.
2. Психологическая устойчивость как стойкость личности.
3. Психологическая устойчивость как уравновешенность личности.
4. Психологическая устойчивость как стабильность личности.

Задания:

1. Конспект статьи: Смотровая Т. Н., Гриценко В. В. Ценностные ориентации личности и склонность к нарушению социальных норм // Психологический журнал. – 2009. - № 6. – С. 76-89.
2. Составить словарь (тезаурус темы), отражающий суть и структуру психологической устойчивости личности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013

Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет
-------------------------------------	---

Практическое занятие № 11-12.

Тема 6: «Индивидуально-типологические аспекты личности»

Цель: формирование представлений о сути индивидуальных характеристик личности, типах акцентуаций и связи этих параметров с психологией здоровья личности.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1_{УК-6} ИД-2_{УК-6} ИД-3_{УК-6} ИД-4_{УК-6}) УК-7 (ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7} ИД-4_{УК-7}) УК-8 (ИД-1_{УК-8} ИД-2_{УК-8} ИД-3_{УК-8} ИД-4_{УК-8}) ОПК-4 (ИД-1_{ОПК-4} ИД-2_{ОПК-4}) ОПК-5 (ИД-1_{ОПК-5} ИД-2_{ОПК-5}) ОПК-6 (ИД-1_{ОПК-6} ИД-2_{ОПК-6})

Актуальность темы занятия: психологическое здоровье личности определяется совокупностью внешних и внутренних факторов; принципиальными характеристиками среди них выступают индивидуально-психологические особенности личности, что ярче всего представлено в различных типологиях, результаты анализа которых обладают ключевым свойством – прогностичностью.

Теоретическая часть.

Для качественного рассмотрения проблематики психологии здоровья с точки зрения индивидуальной типологии личности необходимо представить определения понятий «абсолютные нормы», «основные нормы», «темперамент», «характер», «акцентуация характера», «депрессивный радикал», «психастенический радикал», «астенический радикал», «интуитивно-логический тип», «интуитивно-чувственный тип», «мыслительный тип», «сенсорно-планирующий тип», «сенсорно-импульсивный тип», «художественный тип», «стрессовые ситуации». На основании психологических типов, выделенных К. Юнгом, Д. Кейрси, И.П. Павловым, необходимо описать интуитивно-логический, сенсорно-планирующий, интуитивно-чувственный, сенсорно-импульсивный типы. Ответить на вопрос: «В чем состоит значение индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья». Кроме того, необходимо описать классификации индивидуально-типологических особенностей К. Леонгарда, П.Б. Ганнушкина, Э. Кречмера. Охарактеризовать основные формы акцентуаций личности. Назвать сильные стороны каждого психологического типа и показать их адаптивное значение. Раскрыть сущность психологических проблем каждой из акцентуаций характера.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Общие положения индивидуально-типологического подхода.
2. Психологические типы как формы психического здоровья.
3. Акцентуации личности и психическое здоровье.

Задания:

1. Провести диагностическое обследование с помощью методики «Личностный опросник Айзенка». Предлагаемая методика направлена на выявление базовых характеристик личности и может быть использована с целью поиска индивидуальных средств решения психологических затруднений отдельно взятых студентов.

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на вопросы:

1. Нравится ли Вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, что Вам чего-то хочется, а Вы не знаете чего?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

4. Чувствуете ли Вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли Вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве Вы делали немедленно то, что Вам приказывали?
7. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
8. Когда Вас втягивают в ссору, предпочитаете ли Вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли Вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли Вам находиться среди людей?
11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли Вы иногда?
13. Могли бы Вы назвать себя беспечным?
14. Часто ли Вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве?
16. Часто ли Вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезных причин?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли Вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли Вам что-то так надоедает, что Вы чувствуете себя "сытым по горло"?
20. Чувствуете ли Вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?
22. Можете ли Вы быстро выразить свои мысли словами?
23. Часто ли вы погружены в свои мысли?
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли Вам "первоапрельские шутки"?
26. Часто ли Вы думаете о своей работе?
27. Очень ли Вы любите поесть?
28. Нуждаетесь ли Вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда Вы раздражены?
29. Очень ли Вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда Вы нуждаетесь в деньгах?
30. Иногда Вы немного хвастаетесь?
31. Очень Вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы Вы остаться дома в одиночестве, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли Вы иногда так беспокойны, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли Вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у Вас головокружения?
36. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли Вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у Вас когда-либо одышка, даже если Вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Относитесь ли Вы к людям, которых беспокоит, чтобы все было именно так, «как нужно»?
40. Беспокоят ли Вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли Вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве Вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?
46. Считаете ли Вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?

- 47. Трудно ли Вам заснуть ночью?
- 48. Лгали ли Вы когда-нибудь в своей жизни?
- 49. Говорите ли Вы иногда первое, что придет в голову?
- 50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза?
- 51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
- 52. Часто ли с Вами случаются неприятности?
- 53. Любите ли Вы шутить и рассказывать забавные истории Вашим друзьям?
- 54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?
- 55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше Вас по положению?

56. Когда обстоятельства против Вас, обычно Вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?

- 57. Часто ли у Вас «сосет под ложечкой» перед важным делом?

КЛЮЧ: Для подсчёта экстра версии- интроверсии – по 1 баллу за ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

За ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Для подсчета эмоциональной устойчивости – «да» - 2, 4, 7, 9,

11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Искренность в ответах - «да» - 6, 24, 36, «нет» - 12, 18, 30, 42, 48, 54. Если больше 4 баллов - результаты теста недействительны.

1) *Экстраверсия – интроверсия.* Характеризуя типичного экстраверта, Айзенк отмечал его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдалён от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всём порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, и высоко ценит нравственные нормы.

2) *Нейротизм – эмоциональная стабильность.* Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Эмоциональная устойчивость черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Используя данные обследования по шкалам экстраверсии – интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа (рис. 1).



Рис. 1. – Эмоциональная стабильность (устойчивость)

В основе каждого из четырёх типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

- у *холерика* сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам;

- у *сангвиника* также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи;

- у *флегматика* сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством;

- *меланхолик* характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность, ощущение что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает меланхоликов универсально уживчивыми (совместимыми) с другими людьми, но сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя и, следовательно, склонен к саморазрушению.

Каждый тип темперамента природно обусловлен, нельзя говорить о «хороших и плохих» темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты.

2. Проведите «Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности». По результатам диагностики напишите заключение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	Правдина, Л.Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3; То же [Электронный

	ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283
Дополнительная Литература	Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : Пособие / Фролова Ю. Г. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2352-2
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 13-14.

Тема 7: «Индивидуальность и типология личности: дихотомия личностных свойств»

Цель: развитие представлений о специфике индивидуальных и типологических характеристиках личности.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: типологический подход к описанию личности, зарекомендовавший себя в первую очередь в общей психологии и в том числе – в психологии здоровья, очевидным образом вступает в противоречие с индивидуальным подходом, связанным с рассмотрением уникальных, а не типичных для некоторой выборки характеристик, черт личности; эта дихотомия открывает перспективы дискуссий на тему личностных свойств.

Теоретическая часть.

Развитие представлений о специфике индивидуальных и типологических характеристиках личности необходимым образом основывается на первичных знаниях о сути индивидуальных особенностей и специфике типологических свойств личности. На основании знаний, полученных на предыдущем семинаре, основная часть данного занятия проводится в форме круглого стола. Процедура проведения следующая.

- Формирование двух команд. Приглашение экспертов, которые будут следить за ходом обсуждения проблемы и оценят степень её проработки.
- Первой команде предлагается рассмотреть следующую проблему: «Сущность и основные положения индивидуально-типологического подхода». Второй команде предлагается рассмотреть проблему «Проблема психотипов в психологии, и их взаимосвязь с психическим здоровьем».
- Коллегиальное обсуждение выдвинутых проблем.
- Подведение итогов, формирование обобщенного мнения.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Индивидуально-типологический подход в психологии.
2. Психотипы в психологии.
3. Психологическое здоровье и психотипология личностных особенностей.

Задания:

1. Подготовить доклад на одну из тем: «В.М. Бехтерев о здоровье личности», «А.Р. Лурия о психическом здоровье личности», «Б.В. Зейгарник о психическом здоровье личности».

2. Проведите Методику диагностики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера) (<https://psycabi.net/testy/233-metodika-dagnostiki-napravlennosti-lichnosti-b-bassa-oprosnik-smekala-kuchera>). По результатам диагностики напишите заключение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/ . - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 15-16.

Тема 8: «Социальное здоровье как объект изучения в психологии здоровья»

Цель: формирование представления о здоровье как социальном феномене, его структуре и связи с социальным контекстом.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1ук-6 ИД-2ук-6 ИД-3ук-6 ИД-4ук-6) УК-7 (ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7) УК-8 (ИД-1ук-8 ИД-2ук-8 ИД-3ук-8 ИД-4ук-8) ОПК-4 (ИД-1опк-4 ИД-2опк-4) ОПК-5 (ИД-1опк-5 ИД-2опк-5) ОПК-6 (ИД-1опк-6 ИД-2опк-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья как комплексная область научного знания вбирает в себя представления не только о психической и физической стороне здоровья как объекта изучения, но и социальный его аспект.

Теоретическая часть.

Социальное здоровье социальное – это совокупность потенциальных и реальных возможностей человека в осуществлении своих действий без ухудшения физического и

духовного состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде. Можно выделить пять групп социального здоровья: 1) социально здоровые – это идеал, к которому стремится наше общество, это люди творческие, имеющие духовно-нравственные ценности и не склонные к девиантному поведению; 2) обыватели (социально-конформные) – это самая многочисленная группа, которая характеризуется склонностью к нарушению социальных норм в корыстных целях, толерантны ко всему, что не касается личного; 3) социальные невротики – это люди, заикливающиеся на карьере, вся их жизнь состоит из стремления к высокой должности, склонны к алкоголю, наркотикам, что подрывает социальное здоровье личности; 4) социальные психопаты – это лица, имеющие «перевернутые» ценности, т. е. нарушенные социальные нормы они считают нормой в своей жизни, сюда входят мошенники и т. д.; 5) социальные идиоты – это люди, обладающие большими финансовыми ресурсами, однако они их не используют на решение проблем других людей и мира, им присуща главная (порой единственная) цель – накопление денежных средств.

Здоровье как социальная ценность основывается на социальных связях, месте и роли человека в решении социальных задач, степени реализации им общественных интересов, что обеспечивает ему достаточный уровень социальной адаптивности. В данной классификации наглядно показан один из факторов здоровья, определяющий эффективность функционирования любой социально-экономической системы, а также результат формирования процесса взаимодействия индивида с социальной средой и отражающий уровень этого взаимодействия

Вопросы и задания.

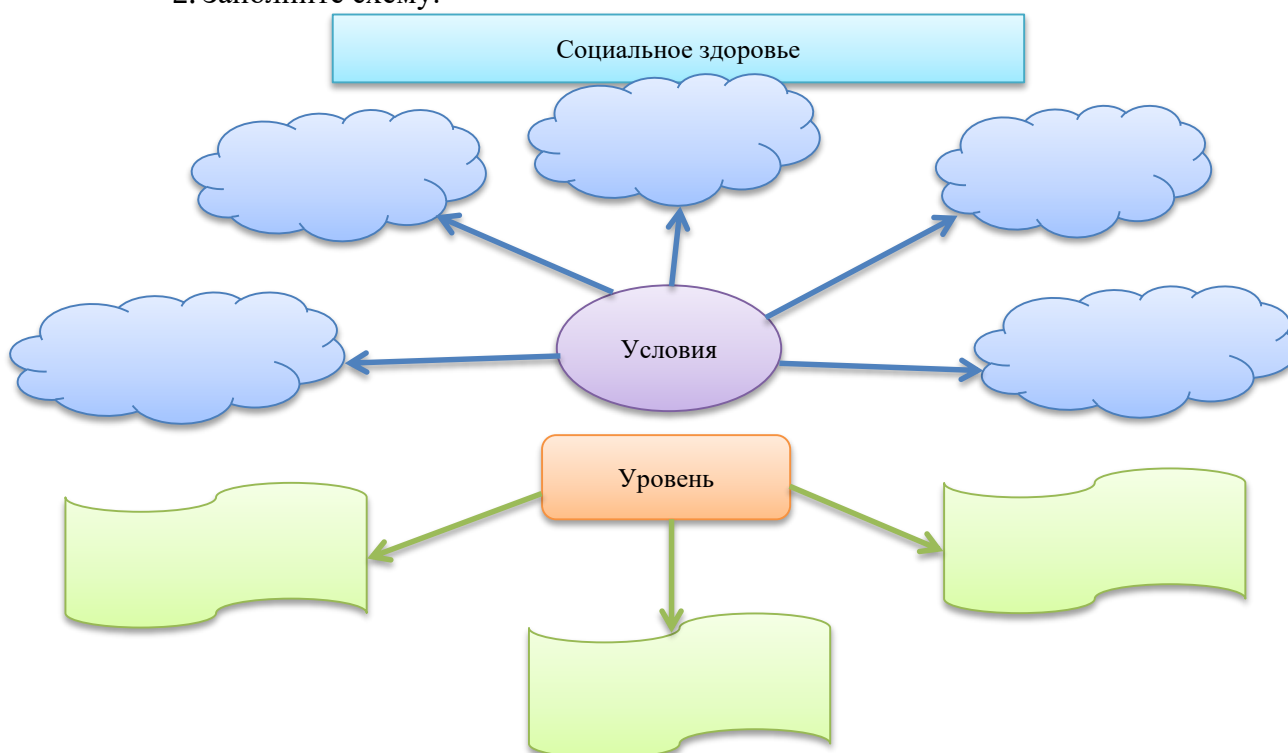
Контрольные вопросы:

1. Здоровье как социальный феномен.
2. Социальная структура и здоровье.
3. Здоровье в территориальных общностях.
4. Здоровье и социальные организации.

Задания:

1. Рецензия статьи: Лебедева Н.М., Татарко А.Н., Чирков В.И., Лю Ц. Культурно-психологические особенности отношения к здоровью русских и китайских студентов // Психологический журнал. – 2007. – № 4. – С. 23-39.

2. Заполните схему:



Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 17-18.

Тема 9: «Социальные изменения как индикаторы формирования и развития социального здоровья»

Цель: формирование представления о социальном здоровье как результате реакции на социальные изменения.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1_{УК-6} ИД-2_{УК-6} ИД-3_{УК-6} ИД-4_{УК-6}) УК-7 (ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7} УК-8 (ИД-1_{УК-8} ИД-2_{УК-8} ИД-3_{УК-8} ИД-4_{УК-8}) ОПК-4 (ИД-1_{ОПК-4} ИД-2_{ОПК-4}) ОПК-5 (ИД-1_{ОПК-5} ИД-2_{ОПК-5}) ОПК-6 (ИД-1_{ОПК-6} ИД-2_{ОПК-6})

Актуальность темы занятия: социальный контекст в общем случае определяет изменения на уровне не только группы, но и личности, что в первую очередь обуславливает интенсивные динамические процессы на уровне психологии здоровья личности.

Теоретическая часть.

Для раскрытия проблемы влияния социального контекста на социальное здоровье личности необходимо усвоить основные понятия темы и представить основные виды устойчивых социальных групп, описать механизмы воздействия на здоровье признаков принадлежности к социальному классу. Раскрыть сущность теоретических моделей, объясняющих причины классовой градации здоровья. Изучить влияние гендерных групп и семьи на здоровье человека. Необходимо также описать критерии выделения территориальных общностей. Провести сравнительный анализ здоровья городского и сельского населения, выяснить роль территориальных перемещений на здоровье

населения. Кроме того, необходимо представить влияние социальных организаций на общественное здоровье, описать группы факторов, влияющих на внутриорганизационные условия деятельности. Далее важно раскрыть сущность организационной патологии и изучить показатели здоровья людей в организации и эффективность социальной организации. Необходимо далее рассмотреть воздействие социальных изменений на здоровье общества, ознакомиться с повреждающими эффектами вестернизации. Охарактеризовать стресс социальных изменений и его морально-психологические и экономические составляющие. Изучить очевидные и неочевидные функции социального контроля в системе здравоохранения и изложить основные конкретно-методологические подходы к социологическому изучению здоровья.

На основании результатов теоретического изучения заявленной темы основная часть занятия проводится в форме мозгового штурма. Основная задача данного занятия состоит в определении значимости проблемы социального здоровья на современном этапе развития общества. Кроме того, студенты должны составить представление о современных тенденциях в развитии проблемы социального здоровья. Этапы проведения занятия:

- Формирование группы участников.
- Проработка всех аспектов проблемы, избегая шаблонных, типовых решений. Использование не только критического мышления, но и воображения, не стеснясь высказывать даже «абсурдные» идеи.
- Ориентация на предложенный список идей, с обоснованием или отвержением данных положений:
- Обдумать, какая информация для решения проблемы может пригодиться. Выбрать факторы, которые могут повлиять на социальные интересы России в позитивном или в негативном плане:
- Заранее выбранный модератор фиксирует все высказанные идеи, следя при этом за соблюдением правил проведения дискуссии. Всем участникам должна быть обеспечена равная возможность высказать свои идеи; отношения между ними должны строиться на принципах толерантности и взаимоуважения. Модератор по мере необходимости должен задавать наводящие вопросы, которые позволят дать новое направление мыслям участников и не допустить повторения схожих между собой идей. В конце дискуссии, которая в рамках лабораторного занятия не должна превышать 20-25 минут, модератор готовит список идей, зафиксированных в краткой форме.
- Процедура мозгового штурма не считается эффективной без последующей экспертизы идей. Эксперты группируют сходные идеи и формулируют общие принципы, лежащие в основе каждой группы. После классификации принципов оценивается перспективность каждого из них с точки зрения практического воплощения.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Социальные изменения и здоровье общества.
2. Социальное здоровье личности и общества.
3. Система здравоохранения как институт социального контроля.

Задания:

1. Необходимо представить тезаурус темы (дать определения понятиям): «абсолютные нормы», «аккультурация», «внутригосударственная миграция», «гендер», «биологическая гипотеза», «социализационная гипотеза», «канализационная гипотеза», «глобализация», «девиантное поведение», «евгеника», «здоровое общество», «здоровье городского и сельского населения», «индустриальные неврозы», «классовый градиент здоровья», «мобильность», «макроэкологический анализ», «межгосударственная миграция».
2. Написать эссе (свое мнение) на тему «Роль популяции в сохранении индивидуального здоровья».

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 19-20.

Тема 10: «Гендер и здоровье»

Цель: формирование представлений об особенностях гендерных различий с точки зрения психологии здоровья.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья как научная дисциплина непременно образом ориентируется на достижения психологической науки, но прежде всего индивидуальные различия в отношении к здоровью, в особенностях его поддержания и формирования рассматриваются дифференциальной психологией и психофизиологией, психофизиологией мужчины и женщины и гендерной психологией.

Теоретическая часть.

Термин «гендер» был включен в научный контекст, прежде всего, для того, чтобы подчеркнуть не природную, а социокультурную причину межполовых различий. «Гендер» - это не физические различия между мужчиной и женщиной, а социально формируемые особенности мужественности и женственности; он означает, прежде всего, социальные ожидания относительно поведения, рассматривающегося как соответствующее для мужчин и женщин.

В истории развития гендерной проблематики в западной психологии можно выделить три направления:

- первое направление развивалось под влиянием полоролевого подхода. Доминирующая научная парадигма психологических исследований пола этого периода – парадигма половых (гендерных) различий;

- второе направление формировалось под влиянием психоанализа и других классических психологических концепций. Научная ориентация этого направления – парадигма уникальности женской психологии;

- третье направление оформляется под влиянием социоконструкционистского и постмодернистского интеллектуального движения. В рамках этого направления доминирующей в психологии стала парадигма социального конструирования гендера.

В отечественной психологии многими специалистами гендерное направление не рассматривается как научная новация, выступает как «свежий» и модный ярлык традиционных проблем, разрабатываемых психологией пола. «Гендерное» отождествляется с традиционным пониманием особенностей поведения и полоспецифичных характеристик мужчин и женщин как проявлений, обусловленных биологическими особенностями их организмов.

В условиях современных интеграционных процессов есть сходства и отличия гендерной психологии от смежных с ней областей. Психология пола изучает то, каким образом психологические характеристики личности опосредуют физические различия между мужчинами и женщинами и как это отражается на поведении и отношениях представителей мужского и женского пола. Предметная область психологии пола не имеет четких границ, она включает изучение таких проблем, как психологические различия между людьми разного пола, социальная полоролевая дифференциация и стратификация, культурные стереотипы маскулинности и фемининности, особенности социализации мальчиков и девочек, мужчин и женщин, психологическая идентификация личности как представителя определенного пола. Психология пола как специальная дисциплина может быть рассмотрена в качестве одной из научных предпосылок развития гендерной проблематики, и в основном развивалась на стыке таких сфер знания, как психология половых различий и психология семьи и брака. Психология половых различий – раздел дифференциальной психологии, изучающий различия между индивидами, обусловленные или опосредствованные их половой принадлежностью или ассоциирующиеся с ней. Акцент в работах этого направления делается на выявлении психологических характеристик и особенностей поведения людей разного пола. Гендерная психология – это отрасль психологической науки, изучающая закономерности формирования и развития характеристик личности как представителя определенного пола, обусловленные половой дифференциацией и стратификацией (т.е. иерархией). В отличие от психологии пола, дифференциальной психологии, в гендерной психологии изучаются не просто различия в психологических особенностях мужчин и женщин. В фокусе ее внимания, прежде всего, те последствия личностного развития, которые вызваны явлениями половой дифференциации и стратификации. В психологии пола женские и мужские роли декларативно признаются равнозначными, хотя и разными по содержанию. Исходным основанием является имплицитное признание биологического детерминизма ролей, опирающегося на представление о врожденности мужского или женского начала в человеке. При анализе детерминант половых различий рассматриваются как биологические, так и социокультурные факторы, однако роль социокультурного влияния сводится к оформлению тех черт и характеристик человека, которые предопределены природой. В гендерной психологии при анализе проблем половой дифференциации акцент сделан на иерархичности ролей, статусов, позиций мужчин и женщин. Активно обсуждаются вопросы неравенства, дискриминации. В детерминации социального поведения личности приоритет отдан социокультурным факторам. Отличия гендерной проблематики в психологии от психологии пола характеризуются также и различными теоретико-методологическими основаниями. Так, теоретико-методологическим основанием психологии пола является биодетерминистская парадигма, а гендерные

исследования в психологии базируются на социально-конструктивистской парадигме.

Вопросы и задания.

Контрольный вопросы:

1. Сущность гендера и гендерного подхода.
2. Модели гендерной дифференциации поведения.
3. Модели психического здоровья, основанные на гендерном подходе.

Задания:

1. Используя шкалу самооценки С. Я. Рубинштейн, оцените своё физическое и психологическое самочувствие. Напишите заключение.
2. Предложите памятку «Сверхсмертность мужчин в России». Каковы социальные последствия этого явления? Как можно изменять ситуацию? Что могут сделать для уменьшения сверхсмертности мужчин психологи?

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Практическое занятие № 21-22.

Тема 11: «Здоровье и образ жизни»

Цель: формирование представлений о феномене образа жизни, его сути и особенностях связи со здоровьем человека.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья исходит из представлений об образе жизни человека как основания его индивидуальной стратегии поведения.

Теоретическая часть.

Образ жизни – это типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления. Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Образ жизни человека выступает как ключевой фактор, определяющий его здоровье.

В образе жизни выделяются четыре категории: экономическая – «уровень жизни», социологическая – «качество жизни», социально-психологическая – «стиль жизни» и социально-экономическая – «уклад жизни».

Уклад жизни – образ жизни людей, который определяется:

- характером собственности на средства производства;
- политическими, экономическими, социальными отношениями;
- ведущей идеологией и т. д.

Стиль жизни – это совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь. Вырабатывается стиль жизни людьми в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями.

О стиле жизни судят по внешним формам бытия, в которые входит:

- организация рабочего и свободного времени;
- занятия вне сферы труда;
- устройство быта;
- манеры поведения;
- ценностные предпочтения, вкусы и др.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Воспитание и закаливание организма.
2. Здоровый образ жизни.
3. Режим питания и сон.
4. Факторы здорового образа жизни.

Задания:

1. Необходимо провести самооценку удовлетворённости качеством жизни провести исследование с помощью методики «Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова) и обсудить результаты в группе для дальнейшего повышения уровня удовлетворённости качеством жизни.

Вводные замечания. Переживание психологического комфорта (благополучия) – важный показатель динамики здоровья, поскольку оно оказывается тончайшим индикатором переходных состояний от здоровья к болезни. В зарубежной психологии при определении психологического (душевного) благополучия широко используется понятие «качество жизни», представляющее собой субъективное переживание удовлетворённости персональной жизнью. Оно соотносится с удовлетворённостью самореализацией личности и с её психологическим здоровьем.

Опросник для оценки качества жизни был разработан в Институте медицины стресса (США) в 1993 г., чтобы помочь пациентам сбалансировать стрессовое воздействие и силу выбора своей линии поведения, способствующего его преодолению (Eliot, 1993). Опросник основан на экзистенциальном подходе к жизненным стрессам. В первоисточнике он состоит из 40 категорий, оценивающих индивидуальное восприятие

стрессового напряжения по шкале от I до 9 баллов. Чем выше удовлетворённость по каждой категории оценки, тем ниже уровень экзистенциального стресса. В результате подсчитывается суммарный индекс качества жизни (ИКЖ), который рассматривается как субъективная удовлетворенность в самоактуализации личностных ресурсов для преодоления жизненных и рабочих стрессов.

В результате адаптации и валидизации опросника Элиота из него были изъяты четыре вопроса, вызывающие у российских респондентов непонимание или отторжение, например вопрос о религиозной поддержке. Адаптация и апробация методики была произведена на трёх выборках респондентов: больные клиники неврозов, работники сферы обслуживания (косметологи, администраторы и инструкторы фитнес-центров), топ-менеджеры коммерческих организаций. Всего 150 человек, из них 100 женщин, 50 мужчин.

Этот вариант опросника содержит 36 вопросов, относящихся к удовлетворённости в следующих категориях индивидуальной жизни: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение).

Цель. Оценить степень общей удовлетворённости качеством индивидуальной жизни и выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность.

Методика. Общая удовлетворённость качеством жизни определяется с помощью «Опросника для оценки качества жизни» (табл. 3).

Порядок работы. Исследование проводится индивидуально или в группах. Время ответов строго не ограничено, но не должно превышать 30 мин.

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов для каждой категории жизнедеятельности (9 субшкал, каждая содержит по 4 вопроса). Минимальная сумма для каждой субшкалы равна 4 баллам, максимальная – 40. Оценки по субшкалам соответствуют понятию удовлетворённости в различных областях жизнедеятельности. Чем меньше величина баллов, тем сильнее психическая напряженность и ниже Удовлетворённость качеством жизни в данной области. Также подсчитывается общий индекс качества жизни (ИКЖ), равный среднему значению баллов, набранных по всем девяти субшкалам. Оценка уровня удовлетворённости КЖ производится по общему ИКЖ в соответствии с данными, представленными в табл. 3, а также определяются сферы наименьшей удовлетворённости по отдельным субшкалам качества жизни (табл. 2). Полученная информация используется в последующей консультативно-профилактической и психокоррекционной работе с лицами, переживающими психологический стресс и выгорание.

Таблица 2. – Уровни качества жизни

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Работа (карьера)	4-22	23-31	30 и >
Личные достижения и устремления	4-25	26-32	31 и >
Здоровье	4-25	26-33	32 и >
Общение с друзьями (близкими)	4-26	27-32	33и>
Поддержка	4-22	23-31	30 и >
Оптимистичность	4-21	22-26	27 п >
Напряженность	4-22	23-29	30 и >
Самоконтроль	4-23	24-28	29 и >
Негативные эмоции	4-21	22-27	28 и >

Очень низкий уровень ИЖК характерен для депрессивных больных. Низкий уровень ИЖК часто встречается у лиц, переживающие синдром выгорания. Для людей, имеющих высокий ИЖК, характерны выраженная оптимистичность и активность жизненной позиции.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/ . - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 23.

Тема 12: «Здоровый образ жизни как объект психологии здоровья»

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни, вопросах правильного питания и личной гигиене.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1ук-6 ИД-2ук-6 ИД-3ук-6 ИД-4ук-6) УК-7 (ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7) УК-8 (ИД-1ук-8 ИД-2ук-8 ИД-3ук-8 ИД-4ук-8) ОПК-4 (ИД-1опк-4 ИД-2опк-4) ОПК-5 (ИД-1опк-5 ИД-2опк-5) ОПК-6 (ИД-1опк-6 ИД-2опк-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья как научная дисциплина, ориентируясь на социальное и биологическое в человеке, а также учитывая психологический контекст его индивидуального поведения, краеугольным камнем считает феномен здорового образа жизни, выступающий фундаментом становления и поддержания здоровьесозидающего отношения человека к самому себе.

Теоретическая часть.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие

«здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

На основе этих знаний, а также с учётом имеющихся представлений о социальной и психологической составляющих здоровья основная часть занятия проводится в форме групповой дискуссии. Вопросы, выносимые на обсуждение.

- Понятие образ жизни.
- Основы рационального питания.
- Личная гигиена и здоровье.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Принципы здорового образа жизни.
2. Функции питательных веществ в организме человека.
3. Звенья защиты организма.
4. Качество жизни. Удовлетворённость качеством жизни.

Задания:

1. Для раскрытия темы и понимания роли здорового образа жизни в здоровьесозидающем поведении необходимо представлять суть понятий (представить в виде тезауруса темы): «воспитание», «биологически активные вещества пищи», «витамины», «закаливание организма», «здоровый образ жизни», «конституция человека», «культура питания», «личная гигиена», «минеральные вещества и микроэлементы», «режим питания», «сон», «ферментные системы защиты».

2. Представить в виде схемы следующую совокупность феноменов: основные факторы, определяющие образ жизни, категории, входящие в понятие образ жизни, основные принципы здорового образа жизни, составляющие ведения здорового образа жизни, функции питательных веществ в организме человека, звенья защиты организма, эндэкологическое благополучие организма, правила культуры питания.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 24.

Тема 13: «Интеграция медико-педагогических знаний в решении проблем здоровья подрастающего поколения»

Цель: сформировать представление об интеграции медицины и педагогики, формах и методах здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1_{УК-6} ИД-2_{УК-6} ИД-3_{УК-6} ИД-4_{УК-6}) УК-7 (ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7} ИД-4_{УК-7}) УК-8 (ИД-1_{УК-8} ИД-2_{УК-8} ИД-3_{УК-8} ИД-4_{УК-8}) ОПК-4 (ИД-1_{ОПК-4} ИД-2_{ОПК-4}) ОПК-5 (ИД-1_{ОПК-5} ИД-2_{ОПК-5}) ОПК-6 (ИД-1_{ОПК-6} ИД-2_{ОПК-6})

Актуальность темы занятия: психология здоровья как научная область должна изучать интеграцию медицины и педагогики для определения форм и методов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Теоретическая часть.

Образовательная среда порождает факторы риска нарушения здоровья, с действием которых связано до половины негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Факторами риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся являются:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

При необходимости систематического мониторинга проблем здоровья в образовательном учреждении большинство проблем здоровья учащихся создаётся и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т. е. связано с их профессиональной деятельностью.

Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности в школе зависит от методологических и методических подходов и строится на следующих принципах: комплексность; системность; целостность; динамичность (повторяемость); репрезентативность; методическое единство.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- экологические здоровьесберегающие технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

На основании данных положений предполагается проведение основной части занятия в форме круглого стола. Вопросы, выносимые на обсуждение:

- Педагогика здоровья как результат интеграции педагогики с медициной.
- Специфические черты здоровья.
- Проблемы здоровья детей.
- Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемые в образовательных учреждениях.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Антропологический подход к здоровью.
2. Педагогические подходы к обеспечению безопасности здоровья
3. Педагогика здоровья как результат интеграции педагогики с медициной.
4. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемые в образовательных учреждениях.

Задания:

1. Необходимо представить тезаурус темы (дать определения понятиям): «АМО», «валеологическая культура», «гигиеническое воспитание и обучение», «группа риска», «дидактогении», «здоровьесберегающая педагогика», «здоровьесберегающее пространство школы», «здоровьесберегающие технологии в школе», «педагогическая психология здоровья».
2. Законспектировать секреты здоровьесберегающей педагогики (Смирнов М.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005).
3. Заполнить таблицу ниже

Таблица. Гигиенические рациональные характеристики школьного расписания

п/п	Параметры расписания	Гигиенические рациональные характеристики параметров
	...	...

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434

Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–985–06–2352–2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 25.

Тема 14: «Жизненный путь человека и его здоровье»

Цель: сформировать представления об особенностях жизненного пути личности в контексте психологии здоровья человека.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья необходимым образом опирается на представление о динамике психической реальности на протяжении всей жизни человека, что делает особенно важным изучение динамики здоровья и представлений о нём при переходе от одного возраста к другому; такая этапность составляет жизненный путь личности.

Теоретическая часть.

Жизненный путь личности есть разворачивающийся во времени и пространстве социальный процесс, заключающийся в непрерывном, индивидуальном порядке постоянно меняющихся типических событий, имеющих определенную ценность для индивида и являющихся результатом его взаимодействия с природной и социальной средой. Жизненный путь – это целостное, непрерывное явление; каждый человек имеет свою собственную историю и становится личностью именно потому, что имеет ее. Важно не просто выделить возрастные этапы, а учесть, как каждый этап подготавливает последующий и влияет на него. Каждый из этих этапов имеет важную роль в жизненном пути, но не определяет его.

Раскрытие данной темы предполагает ознакомление с теоретико-методологическими подходами к исследованию внутренней картины здоровья, изучением возрастных особенностей внутренней картины здоровья ребёнка, рассмотрением индивидуально-психологические факторов в формировании внутренней картины здоровья. В итоге важным результатом выступает сформированное представление о психологической помощи детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.

Для усвоение данной темы необходимо описать факторы, влияющие на психическое здоровье студентов, охарактеризовать стресс в студенческой среде, раскрыть

сущность ранней профилактики психического здоровья студентов, сформировать представление о социальной поддержке как факторе психического здоровья студентов.

Кроме того, необходимо описать суть психологии профессионального здоровья. Изучить психологическое обеспечение профессионального здоровья. Рассмотреть проблемы профессионального самоопределения, профессиональной подготовки и профессиональной адаптации, раскрыть сущность стресса в профессиональной деятельности. Наконец, необходимо представить основные понятия геронтологии, рассмотреть признаки психического старения и изучить программы профилактики старения.

На основании данных теории предполагается, что основная часть занятия проводится в форме защиты творческих проектов. Тема проекта (с презентацией) – «Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья».

Вопросы и задания:

Контрольные вопросы:

1. Перинатальная психология.
2. Программы ранней помощи детям от рождения до трех лет.
3. Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
4. Психическое здоровье студентов.
5. Психология старения и долголетие.

Задания:

1. Необходимо подобрать тезаурус темы: «депрессия», «библиотеки игрушек», «базовая перинатальная матрица», «поведение», «личностная идентичность», «младенческий период», «младший школьный период», «неадекватность требований родителей», «оценивание поведения младенца», «перинатология», «период раннего детства», «подростковый возраст», «психологическое консультирование детей», «стадии развития семьи», «эмоциональный контакт матери с ребёнком».
2. Написать эссе на тему «Психологическое обеспечение профессиональной деятельности и его влияние на профессиональное здоровье».
3. Заполнить таблицу ниже.

Таблица. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребёнка

№	Период психического развития в онтогенезе	Характеристика внутренней картины здоровья

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное

	пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

РАЗДЕЛ 4. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Практическое занятие № 26.

Тема 15: «Частные области сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья»

Цель: сформировать представление о сути, видах частных областей сохранения здоровья и их особенностях с точки зрения профилактики.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1_{УК-6} ИД-2_{УК-6} ИД-3_{УК-6} ИД-4_{УК-6}) УК-7 (ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7} УК-8 (ИД-1_{УК-8} ИД-2_{УК-8} ИД-3_{УК-8} ИД-4_{УК-8}) ОПК-4 (ИД-1_{ОПК-4} ИД-2_{ОПК-4}) ОПК-5 (ИД-1_{ОПК-5} ИД-2_{ОПК-5}) ОПК-6 (ИД-1_{ОПК-6} ИД-2_{ОПК-6})

Актуальность темы занятия: психология здоровья от общетеоретических соображений и их прикладного приложения необходимым образом исследует частные области сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья – сексуальное здоровье, охрану психического здоровья, питание, семейное здоровье, профилактическую наркологию, труд и отдых.

Теоретическая часть.

Представление о психологии здоровья, касающейся частных проблем здоровья, предполагает необходимость описать понятий: «внутренняя картина здоровья», «алкоголь», «амбивалентная привязанность», «избегающая привязанность», «индикаторы употребления наркотиков», «интимная близость», «категории сексуальной нормы», «корпоративные факторы», «критерии наркомании», «нелегальные наркотики», «политоксикомании», «пристрастие», «зависимость». Рассмотреть концепцию психологии отношений. Изучить факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.

Для усвоения материала по теме необходим краткий исторический обзор исследования сексуального здоровья, изучить количественные и качественные основы сексуальности. Охарактеризовать особенности мужской и женской сексуальности, раскрыть сущность гармонии и дисгармонии сексуальных отношений и сформировать представление о профилактике сексуальных дисгармоний. Кроме того, здесь же необходимо проанализировать модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. Охарактеризовать взаимосвязь сексуальности и СПИДа. В итоге необходимо сформировать представление о психологических факторах рискованного сексуального поведения.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Отношение к здоровью как социальный феномен
2. Психологические основы сексуального здоровья.

3. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа.
4. Современные профилактические подходы в наркологии.

Задания:

1. Подготовить программу проекта для выступления на родительском собрании на тему «Алкоголь и курение. Здоровье и заболеваемость. Ответственность человека за поступки, совершенные в состоянии алкогольного опьянения».
2. Составить психологический портрет наркозависимого подростка.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

Практическое занятие № 27.

Тема 16: «Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности: медико-социальный аспект»

Цель: сформировать представление о сути и формах медицинской и социально-трудовой адаптации лиц со статусом больного.

Знания и умения, приобретаемые в результате освоения темы, формируемые компетенции: УК-6 (ИД-1УК-6 ИД-2УК-6 ИД-3УК-6 ИД-4УК-6) УК-7 (ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7) УК-8 (ИД-1УК-8 ИД-2УК-8 ИД-3УК-8 ИД-4УК-8) ОПК-4 (ИД-1ОПК-4 ИД-2ОПК-4) ОПК-5 (ИД-1ОПК-5 ИД-2ОПК-5) ОПК-6 (ИД-1ОПК-6 ИД-2ОПК-6)

Актуальность темы занятия: психология здоровья раскрывает суть и специфику целенаправленного воздействия на человека для целей его адаптации и социализации как в целом, так и для отдельных социальных групп, в частности.

Теоретическая часть.

Основной и перспективной задачей медицины становится укрепление здоровья населения, т.е. она принимает валеологическую направленность. Реабилитация означает

восстановление физиологических функций, психологической стабильности, социальной активности, профессиональной пригодности, способности к обучению и личностному росту. При невозможности восстановления функции какого-либо органа задачей реабилитации является достижение компенсации её потери. Другими словами, реабилитация – это медико-социальный процесс, конечной целью которого является восстановление оптимальной биологической и общественной самостоятельности. Реализуется этот процесс посредством комплекса медицинских, психологических, педагогических и социальных мер. Медицинская реабилитация направлена на применение и подбор адекватной медикаментозной коррекции органических дисфункций и системных расстройств. Однако успех медицинской реабилитации зависит в первую очередь от психологической реабилитации. Часто социальный контекст является благодатной почвой для развития психосоматических нарушений (особенно у алекситимических пациентов), а также сопровождают, как правило, тяжелую соматическую патологию. Отсутствие адекватного понимания и поддержки в семье укрепляет ангедонию (неспособность радоваться жизни) и провоцирует суицидальное поведение. И только квалифицированная психологическая помощь может вернуть таких пациентов к полноценной жизни, повысить их реабилитационный потенциал. Психологическая реабилитация при психосоматической патологии должна основываться на активных психологических и физических методиках, ориентированных на формирование и рост здоровой личности. Суггестивные методики, в том числе гипнотерапия, имеют весьма ограниченное значение, поскольку большинство больных, находящихся в субдепрессивном состоянии, и без того внушаемы и зависимы. Только применение методик, предполагающих активное участие пациента в психологическом тренинге и физическом развитии, позволяет избавить его от психической зависимости и соматического страдания, восстановить полноценную личность со здоровыми интересами и критическим отношением к своим болезням. Программы психологической реабилитации должны основываться на применении методик индивидуальной и групповой психотерапии, тренинга общения, игровой терапии, участия в творчестве (конструирование, рисование, лепка, вышивание и т.п.). Радость творчества, внимание, признание являются мощнейшими целебными факторами. Медико-психологическая реабилитация строится на постулате первичности психологических факторов в сохранении здоровья, их ведущей роли в развитии психосоматической патологии и возможности восстановления здоровья преимущественно через воздействие на психологическое состояние человека.

Вопросы и задания.

Контрольные вопросы:

1. Система комплексных мероприятий профилактики здоровья.
2. Социально-трудовая реабилитация.
3. Значение особенностей «внутренней картины болезни» на успешность адаптации индивида.

Задания:

1. Необходимо дать определения следующим феноменам: психопрофилактика и задачи клинических психологов; усиление роли психологии в профилактике заболеваний; превентивные задачи клинической психологии на трех этапах профилактики: первичная профилактика; вторичная профилактика; третичная профилактика.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего

	профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная Литература	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-985-06-2352-2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет

ПРИЛОЖЕНИЕ

Краткий словарь основных понятий

АДАПТАЦИЯ – приспособление к условиям среды.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ – сочетание свойств образовательной среды и внутренних возможностей человека, которые обеспечивают состояние психологического благополучия.

БЛАГОПОЛУЧИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ – системное качество человека, проявляющееся в переживании содержательной наполненности и ценности жизни.

ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ – понятие, отражающее с одной стороны, совокупность интеллектуальных описаний (представлений) здоровья человека, комплекс эмоциональных переживаний и ощущений, а также его поведенческие реакции, а с другой – как особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию

ВОЗРАСТ – категория психологии развития, обозначающая отдельные временные интервалы жизни человека (эпохи, ступени, периоды, стадии, фазы).

ВОЗРАСТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ – характеристика психического развития, определяющаяся конкретно-историческими условиями, характером воспитания, особенностями деятельности и общения.

ВОЗРАСТНОЙ НОРМАТИВ – понятие психологии и педагогики развития, обозначающее оптимальный образ жизнедеятельности, при котором могут реализоваться высшие возможности человека на данном возрастном интервале. Возрастной норматив – это не то среднее, что есть при сложившемся образе жизни людей, а то лучшее, что возможно при организации соответствующих условий их жизнедеятельности.

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ (школьная зрелость) – совокупность морфо-физиологических и психологических особенностей ребенка старшего дошкольного возраста, обеспечивающая успешный переход к систематическому, организованному школьному обучению.

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ – сформированное у ребёнка 6-7 лет определенных психологических новообразований: внутренней позиции школьника, произвольности, обучаемости, способности действовать по образцу, достаточно развитый фонематический слух и др.

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – система поступков человека, противоречащих общепризнанным в обществе моральным, этическим и правовым нормам поведения.

ДИСПОЗИЦИЯ – готовность, предрасположенность субъекта к поведенческому акту, действию, поступку, их последовательности.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ – этап психического развития, находящийся между ранним и младшим школьным возрастом. В современной отечественной периодизации развития – от 3 до 6-7 лет.

ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ – внутреннее состояние человека, обеспечивающее ему адекватную действительности регуляцию поведения; внутреннее образование человека, имеющее сложное, поуровневое строение, в качестве которых выступают: уровень личностно-смысловой (личностного здоровья); уровень индивидуально-психологического здоровья; уровень психофизиологического здоровья (Братусь Б.С.).

ЗДОРОВЬЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ – динамическое состояние субъективного, внутреннего благополучия (внутренней согласованности) личности, к которому она стремится на любом этапе своего развития, составляющее ее сущность и позволяющее ей свободно (без внутренних препятствий) актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности.

ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ (Л.С. Выготский) – одна из важнейших характеристик процесса развития, которая проявляется в разнице между тем уровнем,

которого ребенок еще не может достичь самостоятельно, и тем, которого он достигает с помощью взрослого.

ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА (Л.С. Выготский) – понятие, обозначающее инструментальный смысл культурных образцов, эталонов, идеалов, выработанных совокупным опытом человечества и содержащих в готовом виде формы мышления, деятельности, общения.

КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ – исправление отклонений в развитии, проявляющихся в несовершенстве некоторых психических свойств и качеств личности.

КРИЗИС – резкий, крутой перелом в течении какого-либо процесса, меняющий его форму, направление, механизм реализации.

КРИЗИС ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ – понятие, с помощью которого обозначается состояние личности, переживающей «исчерпанность моделей поведения», неудовлетворенность собой, неспособность адаптироваться к изменениям обстоятельств жизни и т. п.

КРИЗИСЫ ВОЗРАСТНЫЕ – особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Такие кризисы являются нормативными процессами, необходимыми для оптимального поступательного развития личности.

КРИЗИС РАЗВИТИЯ – возрастно-нормативный перелом в развитии, связанный с «вырастанием» индивида из существующей формы событийности с другими людьми и с освоением новых, собственных способностей. Проявляется в том, что, открывая для себя новую идеальную форму, ребенок в старых, привычных ситуациях пытается действовать по ее логике, тем самым провоцируя конфликты. Разрешается через адекватное соотношение идеальной и реальной форм.

КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГИИ – теоретический подход, созданный Л.С. Выготским и основанный на положении о том, что знаки являются не только заместителями других предметов, но и средствами, орудиями внутренней психической жизни человека, психологическими орудиями, которые позволяют осознать себя, свои действия и овладеть ими.

ЛИЧНОСТЬ – человек как субъект социокультурных условий жизни.

МЛАДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ – период жизни ребенка от рождения до одного года; условно подразделяется на три этапа: новорожденность, первое полугодие жизни и второе полугодие жизни.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ – возраст 6(7)-10-летних детей, обучающихся в I-III (IV) классах современной отечественной начальной школы. В других странах этот возраст соответствует принятым там системам образования.

НОВООБРАЗОВАНИЯ – понятие, введенное в психологию Л.С. Выготским, которое позволяло понять качественное отличие одного возрастного этапа от другого. При определении данного понятия Л.С. Выготский подчеркивал, что личность ребенка изменяется как целое в своем внутреннем строении, и по законам изменения этого целого определяется движение каждой его части. Новообразование становится ведущим для всего процесса развития и характеризует перестройку всей личности ребенка на новой основе.

НОВОРОЖДЕННОСТЬ – первые три-четыре недели жизни ребенка. Переход к внеутробному существованию сопровождается рядом важных изменений в жизнедеятельности организма ребенка: включением легочного дыхания, пищеварения, интенсивного теплообразования.

НОРМАЛЬНОСТЬ (норма) – понятие, обозначающее оптимальный образ жизнедеятельности; соответствие определенным социальным и культурным ожиданиям. В контексте развития ребенка норма – это то лучшее, что возможно в его возрасте при соответствующих условиях.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА – конкретные, целенаправленно создаваемые условия взаимодействия уникального внутреннего (субъективного) мира развивающейся личности с другими личностями и реальным (объективным) миром, в которых раскрытие и реализация безграничных возможностей ребенка является целью-ценностью.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД – этап развития на стыке двух возрастов; понятие, используемое для подчеркивания специфики развития в процессе завершения одного возрастного этапа и начала другого, при котором возникают определенные сложности во взаимодействии личности с окружающими людьми и миром.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ период жизни от 10 до 15 лет, являющийся переходом от детства к взрослости.

ПРЕВЕНТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – прикладная область психологии, направленная на изучение неблагоприятных факторов отклоняющегося поведения личности с целью их своевременного предупреждения.

ПРЕВЕНТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ – прикладная область психологии, занимающаяся изучением закономерностей и факторов, влияющих на состояние и динамику психологического здоровья личности, с целью создания возможностей своевременного предупреждения неблагоприятных тенденций в её развитии.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ (моделирование) – одно из современных понятий педагогики и психологии. В самом общем смысле это понятие означает специальную работу по созданию образовательных сред, которые понимаются как система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении.

ПСИХОГИГИЕНА – часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по охране и укреплению нервно-психического здоровья людей.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ – вид психологической помощи, направленный на преодоление отклонений в психическом развитии.

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА – системообразующий вид профессиональной деятельности практического психолога образования, позволяющий обеспечить сохранение и укрепление психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного детства.

РАЗВИТИЕ – универсальное свойство материи и сознания, проявляющееся в необратимом, направленном и закономерном их изменении; всеобщий принцип объяснения истории природы, общества и познания. В результате развития возникает новое качественное состояние объекта – его состава или структуры.

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОЕ – закономерное преобразование во времени количественного, качественного и структурного изменения психических качеств индивида.

РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА – одна из разновидностей деятельности специалиста, направленная на решение задач, которые, с одной стороны, заданы требованиями общества, а с другой – соответствуют потребностям человека.

СЕНЗИТИВНЫЙ (СЕНСИТИВНЫЙ) – особенно восприимчивый, чувствительный.

СЕНЗИТИВНОСТЬ (СЕНСИТИВНОСТЬ) личностная или характерологическая особенность, заключающаяся в повышенной чувствительности и ранимости, неуверенности в себе.

СЕНЗИТИВНЫЙ ПЕРИОД (возраст) – 1) этап оптимальных возможностей для развития какой-либо стороны психической деятельности; 2) этап онтогенетического развития, при котором личность особенно чувствительна к определенному рода воздействиям.

СИТУАЦИЯ – конкретное соотношение предпосылок и условий развития, преобразуемых в систему реальных связей и отношений между соучастниками в событийной общности.

СОЗРЕВАНИЕ – генетически запрограммированный процесс, определяющий этапы развития организма до зрелого состояния.

СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ (Л.С. Выготский) – сложившееся в основных чертах к началу каждого-то возраста своеобразное, неповторимое отношение между личностью и окружающей ее действительностью, отраженное в переживаниях человека и реализуемое в его совместной деятельности с другими людьми. Такое отношение обуславливает и динамику психического развития личности на протяжении соответствующего возрастного периода, и новые, качественно своеобразные психологические образования, возникающие к его концу.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (ранний юношеский возраст) – возраст обучения учащихся в старших классах школы. В современной отечественной школе – 15-17 лет (X-XI классы).

СУБЪЕКТ – человек как носитель (инициатор, распорядитель, творец) предметно-практической деятельности и познания.

УСЛОВИЯ – то, от чего зависит характер, содержание и направление развития субъективности человека; в психологической антропологии в качестве условий полагаются доминирующие культурные и духовные факторы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению самостоятельной работы

по дисциплине «**Психология здоровья и благополучия**»

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность
(профиль) «Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам психологии здоровья, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплины состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Психология здоровья и благополучия» предполагает овладение материалами учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

Выполнение практических занятий по дисциплине «Психология здоровья и благополучия»

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении.

Оформление практических занятий часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление заданий в рамках темы практического занятия должно производиться дома и к началу занятия быть в практических тетрадях по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

Целью практических занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

Вопросы к зачету (5-й семестр)

Базовый уровень

Знать

1. Основные представления о здоровье. Адаптация и здоровье. Составляющие здоровья. Здоровье, болезнь и предболезнь.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные принципы валеологии — науке об индивидуальном здоровье человека.
3. Валеология как область знаний об индивидуальном здоровье человека и здоровом образе жизни.
4. Основные принципы гигиены. Патогенные и условно патогенные факторы окружающей среды в современных условиях.
5. Экология и здоровье. Природная среда как источник угрозы для здоровья.
6. Факторы социальной среды как источник угрозы для здоровья. Принципы социальной гигиены.
7. Факторы окружающей среды, оказывающие позитивное влияние на здоровье. Представление о санологии.
8. Средства и методы сохранения и укрепления здоровья, контроля за состоянием своего здоровья.

9. Обзор и краткий анализ основных оздоровительных систем.
 10. Рациональное питание и здоровье.
 11. Современные системы оздоровительного питания.
 12. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.
- Проблема избыточного веса.
13. БАДы и другие витаминные комплексы.
 14. Психология здоровья. Представления о стрессе и психосоматических заболеваниях.
 15. Основы педагогической психогигиены и психотерапии. Дидактогении как причина нарушений психологического здоровья учащихся.
 16. Двигательная активность и гиподинамия. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
 17. Психого-педагогические аспекты оздоровительной и лечебной физкультуры.
 18. Гигиена дыхания. Профилактика заболеваний дыхательной системы, верхних дыхательных путей.
 19. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
 20. Защитные системы организма.

Уметь

Владеть

1. Иммунитет и его укрепление.
2. Зависимости у детей, подростков, молодежи.
3. Принципы профилактики и реабилитации.
4. Роль и место образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей, подростков, молодежи.
5. Представление о здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологиях.
6. Психофизиологические и гигиенические аспекты организации учебно-воспитательного процесса в школе.
7. Рациональная организация и гигиена учебной и интеллектуально-творческой работы.
8. Выбор профессии и здоровье.
9. Охрана здоровья отдельных профессиональных групп трудящихся.
10. Здоровье человека и его социальное окружение.
11. Коммуникативная культура как условие здоровья и успеха в жизни.
12. Культура семейных и интимных отношений.
13. Репродуктивное здоровье человека, подготовка к семейной жизни и сознательному родительству.
14. Обучение здоровью в школах, формирование культуры здоровья молодого человека.
15. Учебные программы, средства и методы по обучению сохранения и укрепления здоровья.
16. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.
17. Обучение здоровью на уроках физической культуры, биологии, ОБЖ.
18. Интеграция вопросов здоровья в предметное содержание всех предметов школьного курса.
19. Представление о здоровьесберегающем пространстве школы и путях его формирования.
20. Организация мероприятий, программ в поддержку идей здорового образа жизни, по профилактике наркозависимости, курения и алкоголизма среди подростков и молодежи.

Повышенный уровень

Знать

1. Понятие «школьные факторы риска».
2. Иерархия «школьных факторов риска» по их значимости и силе влияния на здоровье учащихся.
3. Основные направления в комплексе мер по снижению влияния «школьных факторов риска».
4. Необходимость комплексного анализа эффективности разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.
5. Принципы методологии анализа здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.
6. Условия воспитания и обучения детей в образовательных учреждениях.
7. Этапы комплексной экспертизы форм и методов здоровьесберегающих технологий.
8. Методы охраны соматического и психического здоровья учащихся.
9. Программы формирования культуры и ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся.
10. Валеологическое сопровождение индивидуального образовательного маршрута ребенка.
11. Стратегии здоровья, подбор тестов для определения «спринтерской» и «стайерской» конституции подростков. Возможные последствия и предупреждение потрясений.
12. Понятие «сопровождение». Процесс научения как быть здоровым. Валеологическая направленность урока (преобразование сознания, преобразование учебного процесса, диалектика преобразования сознания и присвоение новых знаний).
13. История становления учебных заведений оздоровительного типа.
14. Цели и задачи функционирования учебных заведений оздоровительного типа.
15. Основные направления работы учебных заведений оздоровительного типа.
16. Специальная подготовка педагогов, медиков и родителей.
17. Этапы подготовки учебного процесса
18. Проблема отбора и построения содержания учебного предмета.
19. Моделирование как метод отбора информации.
20. Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий.

Уметь

Владеть

1. Просвещение родителей учащихся по вопросам культуры здоровья.
2. Понятийное поле культуры здоровья педагога.
3. Факторы, влияющие на здоровье педагога.
4. Традиции сбережения здоровья обучающихся в отечественном педагогическом опыте.
5. Традиции сбережения здоровья обучающихся в зарубежной литературе.
6. Система принципов педагогической валеологии.
7. Принципы здоровьесберегающей деятельности.
8. Принципы формирования здорового образа жизни.
9. Характеристика портфолио здоровья.
10. Паспорт здоровья и развития ребенка: характеристика, этапы создания.
11. Качество образования как педагогическая проблема.
12. Организационно-педагогические условия повышения образования на основе здоровьесберегающих технологий.
13. Модели комплексного введения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

14. Нормативно-правовые основы здоровьесберегающего образования.
15. Психолого-педагогические программы здоровьесберегающего образовательного процесса.
16. Безопасность ребенка в мире медиа и цифровом пространстве.
17. Профилактика компьютерной зависимости у ребенка.
18. Медиаобразование дошкольников и дошкольников.
19. Интернет-ресурсы о цифровой и медиабезопасности детей и подростков.
20. Диагностика компьютерной зависимости у детей и подростков.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

Вопросы для собеседования (5-й семестр)

Базовый уровень

1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы.
2. Системный подход к изучению здоровья.
3. Структура здоровья. Здоровье как предмет комплексного исследования.
4. Современная трактовка понятия "здоровье".
5. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы исследования.
6. Системный подход к изучению здоровья.
7. Целостность здоровья как единство его духовного, социального, нравственного, психического, физического составляющих.
8. Акмеологический аспект здоровья.
9. Здоровье как результат саморазвития и самореализации личности.
10. Современная креативная онтология как основа психологии здоровья.
11. Динамика моделей здоровья.

12. Особенности античной, адаптационной и антропологической моделей здоровья.
13. Проблема создания интегральной модели здоровья в современной психологии и медицине.
14. Трактовка здоровья в психоанализе.
15. Понятие здоровья личности в теории З. Фрейда.
16. Индивидуальная теория личности А. Адлера.
17. Понятие «стиль жизни» в концепции психологических механизмов сохранения и развития здоровья.
18. Аналитическая теория К. Юнга. Типология личности.
19. Самореализация как условие позитивного развития здоровья человека.
20. Концепция развития личности Э. Эриксона.

Повышенный уровень

21. Влияние кризисов жизни на сохранение целостности здоровья личности.
22. Гуманистическая психология как основа антропологической модели здоровья.
23. Гуманистическая психология как теоретическая база сохранения, развития, восстановления психологического здоровья.
24. Самоактуализация и здоровье личности.
25. Понятие «Я-концепции» в теории К. Роджерса.
26. Социальная обусловленность образа жизни личности.
27. Психические потребности и здоровье личности в теории Э. Фромма.
28. Бытийная любовь к миру как условие здоровья личности.
29. Социокультурная теория К. Хорни.
30. Проблема здоровья в логотерапии В. Франкла.
31. Влияние на здоровье локуса контроля.
32. Потребности личности в теории Д. Роттера.
33. Понятие «локус контроля». Зависимость от типа локуса контроля психического состояния личности.
34. Проблема духовного здоровья в работах Р. Ассаджоли.
35. Логотерапия В. Франкла.
36. Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.
37. Структура личности в работах Б. Г. Ананьева.
38. Условия личностного роста.
39. Принципы развития личности в концепции С. Л. Рубинштейна.
40. Понятие внутренней детерминации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

*Доклад по дисциплине «Психология здоровья и благополучия»
студента ... курса (фамилия, имя, отчество)*

группы

Тема: «.....».

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при

этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и

второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта – наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: **плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании доклада или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего).

Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертыwania информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертыwania информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского, реферативного характера. Поэтому аннотации не требуют изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические

рекомендации по составлению конспекта, аннотации, написанию доклада.
<http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ

Ещё одним видом самостоятельной работы является **составление психологического глоссария или словаря**.

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс – непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно составлять по заранее заданным преподавателем, терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или иных терминов (термин «детерминизм» в различные периоды развития психологической науки).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер.

Предметный словарь составляется студентом, по какой-либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса. Например «Проблема конфликтов в образовательном процессе».

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Агрессивные формы взаимодействия в социуме», «Общее представление о группе в социальной психологии» и т.д.).

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников
- глоссарий

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
Основная литература	1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - http://biblioclub.ru/ . - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено 2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434
Дополнительная	1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. –

Литература	Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–985–06–2352–2 2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278337
Методическая литература	Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов
Интернет-ресурсы	https://psyera.ru/about - Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» https://psyfactor.org/ - Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»
Программное обеспечение	Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office Standard 2013
Материально-техническое обеспечение	Переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет