

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор

Иванов А.Г.

« 1 \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Б1.В.ДВ.11.02 Психология здоровья**

*(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)*

Направление подготовки/специальность

39.03.02 - Социальная работа

*(код и наименование направления подготовки/специальности)*

Направленность (профиль) / специализация

"Психосоциальная работа с населением"

*(наименование направленности (профиля) специализации)*

Программа подготовки академическая

*(академическая /прикладная)*

Форма обучения Очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

*(бакалавр, магистр, специалист)*

Рабочая программа дисциплины " Психология здоровья " составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа

Программу составил(и):

Рабочая программа дисциплины " Психология здоровья " утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования

протокол № 10 от «27» мая 2016 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Чепелева Л.М.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета протокол № 5 от «27» мая 2016г.

Председатель УМК факультета Кимберг А.Н.



Рецензенты:

Шлыкова Ю.Б, зав.кафедрой психологии личности и общей психологии КубГУ, канд.психол.наук

Моисеева Т.В. кандидат биологических наук, доцент кафедры социальной работы АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

### 1.1 Цель освоения дисциплины.

**Цель дисциплины** – вооружить студентов необходимой системой знаний о закономерностях психического здоровья человека, умением применять полученные знания о психологии здоровья в практической деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Познакомить студентов с основными направлениями развития научного психологического знания о здоровье.
2. Научить студентов распознавать основные проявления психических состояний, свойств и индивидуальных особенностей человека.
3. Научить студентов использовать в практической деятельности знания о психологических аспектах здоровья, которые возникают, развиваются и функционируют в процессе общения, взаимодействия и взаимоотношений людей.
4. Познакомить студентов с психологическими особенностями решения профессиональных задач, связанных с развитием нездоровой личности в сфере социальной работы, помочь увидеть психологические пути активизации самодеятельности людей.
5. Подготовить студентов к освоению профессиональных способов описания социально-психологических ситуаций, выявление психологического содержания, методов и форм организации здорового образа жизни.

#### **Место дисциплины в структуре ООП ВО:**

Дисциплина «Психология здоровья» - одна из дисциплин по выбору в системе подготовки бакалавров социальной работы.

Дисциплина «Психологическое здоровье» связана с курсами «Основы социальной медицины», «Содержание и методика социально-медицинской работы», «Технологии и помощи в экстремальных ситуациях».

#### **Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций: ОПК-6 способностью к эффективному применению психолого-педагогических знаний для решения задач общественного, национально-государственного и личностного развития, проблем социального благополучия личности и общества; ПК-3 способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-6	способностью к эффективному применению психолого-педагогических знаний для решения задач общественного, национально-государственного и личностного	основные понятия, применяемые в психологии здоровья; критерии психического и социального здоровья, методы диагностики, оценки и	подбирать адекватные конкретному психологическом у исследованию методы сбора данных; использовать основные методики исследования	базисными понятиями психологии здоровья; методами диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья;

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		развития, проблем социального благополучия личности и общества	самооценки психического и социального здоровья, факторы здорового образа жизни, факторы, влияющие на отношение к здоровью, психологические механизмы здорового поведения	психологических феноменов; интерпретировать полученные результаты в соответствии с задачами исследования;	оценивать влияние отдельных факторов на психологическо е здоровье людей различного возраста; методами психологическо й диагностики индивидуальны х особенностей;
2	ПК-3	способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельнос ти гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов	категориальный аппарат и основы психологии здоровья; психологические механизмы стрессоустойчивост и; пути и условия для поддержания психического здоровья личности; социально- психологические факторы здоровья; гендерные, генотипические и возрастные аспекты психологического здоровья.	уметь мобилизовать собственные силы в т.ч. психические и социальные ресурсы; ориентироваться в методах поддержки психологического здоровья человека, группы	основными навыками и умениями, необходимыми для реализации практики психооздоровит ельной работы; психологически ми механизмами стрессоустойчи вости и саморегуляции; навыками анализа социально- психологически х ситуаций.

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице.

(для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
--------------------	----------------	--------------------

		5			
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>58</b>	<b>58</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>					
Занятия лекционного типа	18	18			
Лабораторные занятия					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	36	36			
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>			
Курсовая работа					
Проработка учебного (теоретического) материала	20	20			
Эссе	8	8			
Реферат	8	8			
Подготовка к текущему контролю	36	36			
<b>Контроль:</b>	<b>16,8</b>	<b>16,8</b>			
Подготовка к зачету					
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>58</b>	<b>58</b>		
	<b>зач. ед.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 7-8 семестре (заочная форма);

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	История становления психологии здоровья как науки. Здоровье как системное понятие.		4	8		10
2	Физическое, психическое и социальное здоровье		4	8		10
3	Особенности психологического здоровья в детском и подростковом возрасте, в зрелом возрасте.		4	8		10
4	Геронтологические аспекты психологии здоровья. Влияние деструктивного личностного развития на психологическое здоровье.		4	8		10
5	Понятие о психосоматических расстройствах и психологических защитах. Пути оптимизации психологического здоровья.		2	4		10
	<i>Итого по дисциплине:</i>		18	36		50

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	История становления психологии здоровья как науки. Здоровье как системное понятие	Проблемы здоровья в контексте Российской культуры. История развития человека и проблема психического здоровья. Основные направления исследований в области психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Понятие о психологических факторах здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	Р, Т
2.	Отношение к здоровью. Физическое, психическое и социальное здоровье	Понятие о внутренней картине здоровья и отношении к здоровью. Компоненты отношения к здоровью. Гендерные особенности отношения к здоровью. Возрастные особенности отношения к здоровью. Здоровье как показатель степени адаптации организма к условиям окружающей среды. Психологическая устойчивость личности. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Здоровье как социальный феномен. Понятие о макросоциальных (социетальных) и собственно-культурных факторах. Культурная детерминация душевного здоровья.	Э, Т
3.	Особенности психологического здоровья в детском и подростковом возрасте, в зрелом возрасте.	Понятие о психическом развитии, сензитивных и критических периодах развития, возрастных кризисах. Особенности психологического здоровья у детей и подростков. Факторы, влияющие на психологическое здоровье в зрелом возрасте. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	Р
4.	Геронтологические аспекты психологии здоровья. Влияние деструктивного личностного развития на психологическое здоровье.	Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Факторы долголетия, долгожители и профессиональное долголетие. Примеры личностных деструкций. Стереотипизация. Ригидность. Неадекватность социальных оценок. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение. Диссинхрония. Зависть.	Э
5.	Понятие о психосоматических расстройствах и психологических	Психосоматические теории и модели. Типология, основные виды и функции защитных механизмов. Схема «действия» личности с участием психологических защит.	Р

защитах. Пути оптимизации психологического здоровья.	«Естественные» психологические защиты (вытеснение, подавление, аскетизм, нигилизм). Понятие об «интегративных» психологических защитах (агрессия, десакрализация, инверсия,	
--	---	--

Э – эссе; Р – реферат, Т- тезаурус основных понятий и терминов

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	История становления психологии здоровья как науки. Здоровье как системное понятие	Проблемы здоровья в контексте Российской культуры. История развития человека и проблема психического здоровья. Основные направления исследований в области психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Понятие о психологических факторах здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	Устный доклад по предлагаемой тематике. Дискуссия на тему устных докладов.
2	Отношение к здоровью. Физическое, психическое и социальное здоровье	Понятие о внутренней картине здоровья и отношении к здоровью. Компоненты отношения к здоровью. Гендерные особенности отношения к здоровью. Возрастные особенности отношения к здоровью. Здоровье как показатель степени адаптации организма к условиям окружающей среды. Психологическая устойчивость личности. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Здоровье как социальный феномен. Понятие о макросоциальных (социетальных) и собственно-культурных факторах. Культурная детерминация душевного здоровья.	Устный доклад по предлагаемой тематике. Дискуссия на тему устных докладов.
3	Особенности психологического здоровья в детском и подростковом возрасте, в зрелом возрасте.	Понятие о психическом развитии, сензитивных и критических периодах развития, возрастных кризисах. Особенности психологического здоровья у детей и подростков. Факторы, влияющие на психологическое здоровье в зрелом возрасте. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	Устный доклад по предлагаемой тематике. Дискуссия на тему устных докладов.
4	Геронтологические аспекты психологии здоровья. Влияние деструктивного личностного развития на	Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Факторы долголетия, долгожители и профессиональное долголетие. Примеры личностных деструкций. Стереотипизация. Ригидность. Неадекватность социальных оценок. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение.	Устный доклад по предлагаемой тематике. Дискуссия на тему устных докладов.

	психологическое здоровье.	Диссинхрония. Зависть.	
5	Понятие о психосоматических расстройствах и психологических защитах. Пути оптимизации психологического здоровья.	Психосоматические теории и модели. Типология, основные виды и функции защитных механизмов. Схема «действия» личности с участием психологических защит. «Естественные» психологические защиты (вытеснение, подавление, аскетизм, нигилизм). Понятие об «интегративных» психологических защитах (агрессия, десакрализация, инверсия,	Устный доклад по предлагаемой тематике. Дискуссия на тему устных докладов.

**2.3.3 Лабораторные занятия** - не предусмотрены

**2.3.4 Курсовые работы** - не предусмотрены

**2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Самостоятельное составление учебного конспекта темы (раздела) и написание конспекта на лекционном занятии	Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов для бакалавров направления 39.03.02 - Социальная работа и магистров направления подготовки 39.04.02 - Социальная работа (актуальная редакция на 2017/2018 уч. г.), утвержденные на заседании кафедры СРПБВО, <i>протокол</i> № 15 от 20.04.2017г
2	Подготовка к участию в проблемном семинаре	
3	Подготовка к коллоквиуму, опросу и экспресс-опросу	
4	Подготовка устного доклада	
5	Составление тематического портфолио работ	
6	Подготовка к участию в деловой игре	
7	Выполнение контрольной работы	
8	Подготовка к выполнению заданий, обучающих на основе решения проблемных ситуаций (case-study)	
9	Подготовка к участию в групповой дискуссии	
10	Подготовка к тестированию и прохождение теста	
11	Подготовка к участию в научно-практической конференции	
12	Проведение информационного поиска в интернете и веб-квиза	
13	Решение расчетных задач	
14	Составление презентаций в Microsoft Power Point	
15	Составление схем, иллюстраций (рисунков), графиков и диаграмм	
16	Составление графологической структуры (граф-схемы)	
17	Построение сводной (обобщающей) таблицы по теме	
18	Составление глоссария	
19	Написание аннотации и рецензии	

20	Выполнение практического задания	
21	Подготовка реферата	
22	Составление аннотированного списка литературы	
23	Подготовка курсовой работы	
24	Подготовка выпускной квалиф. работы	Структура и оформление бакалаврской, дипломной, курсовой работ и магистерской диссертации: учеб.-метод. указания / сост. М.Б. Астапов, О.А. Бондаренко. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т., 2016. – 49 с.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3 Образовательные технологии.**

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- проективные методы обучения;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения разделов, которые носят теоретико-практический характер, используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление имеющихся проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как:

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии;
- анализ эссе;
- анализ проблемных ситуаций.

Так же используются методы обучения, направленные на формирование умений и навыков по вопросам прогнозирования, анализа. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

1. *Проведение проблемного семинара*, в рамках которого студенты решают двуединую задачу: а) получают знания по очередной теме учебного модуля; б) способствуют решению проблемных ситуаций.

2. *Разбор конкретных ситуаций*. Предлагаются различные ситуации по курсу, которые необходимо проанализировать и сделать соответствующие выводы.

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

##### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

##### 4.1.1. Вопросы для проведения экспресс-опроса на лекциях

№	Тема	Вопросы	Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством
1	История становления психологии здоровья как науки. Здоровье как системное понятие	Проблемы здоровья в контексте Российской культуры. История развития человека и проблема психического здоровья. Основные направления исследований в области психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Понятие о психологических факторах здоровья. Критерии психического и социального здоровья.	ОПК-6 (пороговый) ПК-3 Знать основные понятия, категории, законы естественнонаучных дисциплин, в том числе медицины; основные методы исследования (31) Знать основные меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина (31)
2	Отношение к здоровью. Физическое, психическое и социальное здоровье	Понятие о внутренней картине здоровья и отношении к здоровью. Компоненты отношения к здоровью. Гендерные особенности отношения к здоровью. Возрастные особенности отношения к здоровью. Здоровье как показатель степени адаптации организма к условиям окружающей среды. Психологическая устойчивость личности. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Здоровье как социальный феномен. Понятие о макросоциальных (социетальных) и собственно-культурных факторах. Культурная детерминация душевного здоровья.	
3	Особенности психологического здоровья в детском и подростковом возрасте, в зрелом возрасте.	Понятие о психическом развитии, сензитивных и критических периодах развития, возрастных кризисах. Особенности психологического здоровья у детей и подростков. Факторы, влияющие на психологическое здоровье в зрелом возрасте. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	
4	Геронтологические аспекты психологии здоровья. Влияние	Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Факторы долголетия,	

	деструктивного личностного развития на психологическое здоровье.	долгожители и профессиональное долголетие. Примеры личностных деструкций. Стереотипизация. Ригидность. Неадекватность социальных оценок. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение. Диссинхрония. Зависть.	
5	Понятие о психосоматических расстройствах и психологических защитах. Пути оптимизации психологического здоровья.	Психосоматические теории и модели. Типология, основные виды и функции защитных механизмов. Схема «действия» личности с участием психологических защит. «Естественные» психологические защиты (вытеснение, подавление, аскетизм, нигилизм). Понятие об «интегративных» психологических защитах (агрессия, десакрализация, инверсия,	

Критерии оценки:

Отметкой «ОТЛИЧНО» оценивается ответ, который показывает глубокие знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается полнотой раскрытия темы, владение терминологическим аппаратом, умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры, свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Отметкой «ХОРОШО» оценивается ответ, обнаруживающий необходимые знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом, умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры, свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; студентом допускается одна-две неточности в ответе.

Отметкой «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, нелогичностью и непоследовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности; студентом допускаются существенные ошибки в содержании ответа.

Темы эссе:

1. «Значение здоровья и подходы к его определению».
2. «Идея системности в толковании понятия здоровья».
3. «Исследование представлений о критериях здоровья».
4. «Концепция «психология отношения»».
5. «Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью».
6. «Общая характеристика и виды деструктивного развития личности».
7. «Примеры личностных деструкций из повседневной жизни».

#### 8. «Суицидное развитие личности и суицидальное поведение».

Темы реферата:

1. «Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте Российской культуры».
2. «История развития человека и проблема психического здоровья».
3. «Психология здоровья в системах психологического и медицинского знания».
4. «Взаимоотношения человека с природой. Основные идеи в биогеохимической теории В.И.Вернадского».
5. «Психология здоровья как наука на современном этапе и ее связь с другими науками».
6. «Онтогенетические аспекты психологии здоровья».
7. «Понятие о психическом развитии, сензитивных и критических периодах развития, возрастных кризисах».
8. «Особенности психологического здоровья у детей и подростков».
9. «Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка».
10. «Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья ребенка».
11. «Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья».

#### **4.1.2 Анализ проблемных и конкретных ситуаций**

Студентам предлагаются различные ситуации (ситуации берутся не только с учебников, но и из других источников). Предлагается проанализировать предложенные ситуации в контекст курса.

#### **4.1.3 Тезаурус основных понятий и терминов**

Студентам предлагается составление тезауруса в виде структурно-логической схемы по разделам дисциплины. Понятия каждого раздела должны образовывать граф, ребра которого представлены в виде векторов, указывающих логическую связь между понятиями и последовательность введения их в педагогический процесс.

#### **4.2.1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

Вопросы для обсуждения:

1. Основные направления исследований в области психологии здоровья.
2. Определение понятия «Здоровье».
3. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
4. Норма и патология личности.
5. Ресурсы преодоления жизненных трудностей (когнитивной, поведенческой, эмоциональной сферы личности).
6. Понятие о макросоциальных (социетальных) и собственно-культурных факторах.
7. Здоровье в территориальных общностях.
8. Культурная детерминация душевного здоровья.
9. Признаки психического старения.
10. Профилактика старения.
11. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение
12. Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит.
13. Понятие о стратегиях копинг-поведения.
14. Общее представление о психосоматических расстройствах.
15. Психосоматические теории и модели.
16. Типология, основные виды и функции защитных механизмов.

#### **4.2.2 Фонд оценочных средств для проведения итогового контроля**

Вопросы для подготовки к зачету:

1. История становления психологии здоровья.
2. Проблемы здоровья в контексте Российской культуры.
3. История развития человека и проблема психического здоровья.

4. Актуальность проблем психологического здоровья. Целях и задачи психологии здоровья. Основные направления исследований в области психологии здоровья.
5. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психология здоровья в системах психологического и медицинского знания.
6. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Понятие о психологических факторах здоровья. Критерии психического и социального здоровья.
7. Основные психологические представления о здоровой личности. Норма и патология личности.
8. Компоненты отношения к здоровью. Гендерные особенности отношения к здоровью.
9. Возрастные особенности отношения к здоровью. Ресурсы преодоления жизненных трудностей (когнитивной, поведенческой, эмоциональной сферы личности).
10. Факторы физического здоровья. Здоровье как показатель степени адаптации организма к условиям окружающей среды. Болезнь как результат дизадаптации организма.
11. Адаптационные резервы организма. Понятие гармонии личности. Психологическая устойчивость личности. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
12. Здоровье как социальный феномен. Понятие о макросоциальных (социетальных) и собственно-культурных факторах.
13. Здоровье в территориальных общностях. Культурная детерминация душевного здоровья.
14. Особенности психологического здоровья у детей и подростков.
15. Факторы, влияющие на психологическое здоровье в зрелом возрасте.
16. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
17. Старение и старость как биологическая и психологическая проблема.
18. Факторы долголетия, долгожители и профессиональное долголетие.
19. Стереотипизация. Ригидность. Неадекватность социальных оценок.
20. Суицидное развитие личности и суицидальное поведение. Диссинхрония. Зависть.
21. Психосоматические теории и модели. Типология, основные виды и функции защитных механизмов.
22. Схема «действия» личности с участием психологических защит. «Естественные» психологические защиты (вытеснение, подавление, аскетизм, нигилизм).
23. Понятие об «интегративных» психологических защитах.
24. Развитие самосознания и самооценки личности. Концепция человека Маслоу.
25. Формирование адекватной жизненной перспективы. Подходы к изучению жизненной перспективы.

### ***Критерии зачета***

Пороги оценок	Варианты параметров
незачтено	выставляется при несоответствии ответа заданному вопросу, ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.
зачтено	выставляется студенту, если студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение описать и

	интерпретировать ситуацию или совокупность фактов, обнаружить их связи, зависимости и т.д. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Могут быть допущены 2–3 неточности или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя.
--	--

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### **5.1 Основная литература:**

1 Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2014. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65298>.

2 Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 47 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/61415>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

### **5.2. Дополнительная литература:**

1. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Аспект Пресс, 2008. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/68759>.

2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 393 с. — (Серия : Специалист). — ISBN 978-5-534-01250-7. <https://biblio-online.ru/book/D766A2C0-9130-4189-B53F-FE204CEDE680>

3. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Специальное (дефектологическое) образование" / [В. В. Ткачева и др.] ; под ред. В. В. Ткачевой. - Москва : Академия, 2014. - 272 с.

### **5.3. Периодические издания не предусмотрены**

**6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

Сайт Администрации Краснодарского края <http://admkrai.krasnodar.ru/>

Сайт администрации города Краснодара <http://krd.ru/>

**7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

#### **Методические рекомендации по написанию конспекта на лекционном занятии**

Рекомендации студенту по написанию конспекта на лекционном занятии:

– необходимо полностью прослушать небольшой информационный блок из одного или нескольких предложений, которые рассказывает преподаватель в рамках темы;

– необходимо сократить его, оставив наиболее существенные элементы, не записывая вводные слова и избыточные пояснения;

– рекомендуется обязательно использовать перечень сокращений по данной дисциплине;

– необходимо отмечать в конспекте наиболее сложные для понимания моменты, на которые, в том числе, указывает и преподаватель;

– по окончании лекции рекомендуется задать уточняющие вопросы преподавателю и получить разъяснения по положениям пройденной лекции, которые вызывают непонимание или сомнения;

– с целью доработки текста необходимо в период пауз на лекции или после лекции восстановить текст в памяти, исправить ошибки, расшифровать не принятые ранее сокращения и заполнить пропущенные места

– окончании лекции рекомендуется выделить маркером определения ключевых терминов, названия теорий и подходов, элементы классификации и т.д.

#### **Методические рекомендации по подготовке и участию в дискуссии.**

Участие в учебной (групповой) дискуссии является интерактивным инструментом освоения учебного материала, а также выступает одной из форм контроля выполнения студентом самостоятельной работы по конкретным разделам учебных дисциплин.

Форма дискуссии представляет собой обмен мнениями во всех его формах. Соответствующий метод обучения заключается в проведении обсуждений по конкретной проблеме в группах обучающихся. Учебная дискуссия отличается тем, что ее проблематика нова лишь для группы лиц, участвующих в дискуссии; ее ориентировочный результат известен организатору.

Цель учебной дискуссии – овладение участниками методами ведения обсуждения, поиска и формулирования аргументов, их анализа. Грамотно организованная учебная дискуссия является фактором развития коммуникативных и аналитических способностей, позволяет выявить уровень представлений по определенной теме, проблеме.

Среди факторов углубленного усвоения материала в ходе дискуссии выделяются: обмен информацией, стимулирование разных подходов к сути обсуждаемых вопросов, согласование несовпадающих мнений и предложений по их оценке, возможность отвергать любое из высказываемых мнений, побуждение участников к поиску группового соглашения.

Последовательность этапов группового обсуждения проблемы:

1) поиск и определение проблемы, решаемой групповыми методами (путем выработки общего подхода, достижения согласия);

2) формулировка проблемы в ходе группового анализа, обсуждения;

3) анализ проблемы;

4) попытки найти решение проблемы – процесс, включающий обсуждение, сбор данных, привлечение дополнительных источников информации; группа делает предварительные выводы, проводит сбор мнений и т.д., продвигаясь к согласию);

Дискуссия также может предполагать «эволюционное» усложнение организационных условий:

- дискуссия с преподавателем в роли ведущего;
- дискуссия с учащимися в роли ведущего;
- дискуссия без ведущего (самоорганизующаяся).

Успех дискуссии определяется выполнением следующих требований: вопросы дискуссии должны быть сформулированы интересно, быть актуальными; руководитель дискуссии должен отлично знать не только предмет обсуждения, но и смежные области исследования; речь ведущего должна быть яркой, эмоциональной, способствовать созданию эмоционально-нравственной ситуации; осознанный выбор ведущего, обсуждение внутри группы, а также выбор докладчика; контроль за построением взаимоотношений студентов, за корректностью формулировок.

Алгоритм самостоятельной подготовки студентов к дискуссии включает следующие этапы:

- прослушивание задания преподавателя для подготовки к участию в дискуссии (тема дискуссии, круг затрагиваемых научных и прикладных проблем, тематика докладов);

- самостоятельное изучение теоретических подходов и концепций, связанных с темой групповой дискуссии;

- самостоятельное изучение фактологического материала и современной практики решения проблем, относящихся к теме групповой дискуссии, выписывание наиболее интересных фактов из российской и зарубежной практики (если студент не является докладчиком);

- подготовка доклада по выбранной теме (в случае, когда студент является докладчиком или содокладчиком);

- ознакомление с процедурой проведения дискуссии;
- уточнение правил участия в групповой дискуссии.

Для студентов важно помнить о правилах спора, к которым относятся:

- прежде чем выступать, следует определить, какова необходимость вступить в спор; необходимо тщательно продумать то, о чем будете говорить;

- краткое и ясное изложение своей точки зрения: речь должна быть весома и убедительна;

- лучшим доказательством или способом опровержения являются точные и бесспорные факты; если доказана ошибочность мнения, следует признать правоту своего оппонента;

- необходимо помнить о культуре общения, уметь выслушать другого, уловить его позицию, не повышать голос, не прерывать выступающего, не делать замечаний, касающихся личных качеств участников обсуждения, избегать поспешных выводов; не следует вступать в пререкания с ведущим по ходу проведения дискуссии.

Рекомендуемые критерии оценки участия в дискуссии:

- уровень самостоятельной внеаудиторной подготовки студента к дискуссии;
- качество доклада и его представления (в случае, когда студент является докладчиком или содокладчиком);

- активность студента в рамках дискуссии;

- качество представленных студентом аргументов, наличие обращений к положениям действующего законодательства, использование актуального фактологического материала;

- соблюдение студентом правил участия в групповой дискуссии.

## **Методические рекомендации по подготовке к экспресс-опросу и письменному опросу**

Тема и контрольные вопросы к опросу и экспресс-опросу доводятся преподавателем до студентов заранее.

Для подготовки к письменному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара или практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной учебной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. Время подготовки к письменному опросу по одному лекционному занятию варьируется в зависимости от сложности темы и индивидуальных особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

При подготовке к устному опросу и экспресс-опросу студентам рекомендуется самостоятельно проработать материалы конспекта лекций, основную и дополнительную литературу, рекомендованную для изучения в данном разделе дисциплины, ознакомиться со справочными материалами. Рекомендуется при подготовке к устному опросу составлять план-схему ответа по каждому вопросу, выписывать основные термины и понятия в персональный глоссарий.

Экспресс-опрос может проводиться на лекционных занятиях для оценки усвоения теоретического материала по предыдущей теме или для выявления остаточных знаний по текущей теме, сформированных при изучении других дисциплин.

Примерные критерии оценки подготовки и участия студента в опросе и экспресс-опросе:

- знание основного учебного материала по темам, выносимым на текущий контроль;
- знание дополнительного учебного материала как результат предварительной самостоятельной работы с рекомендуемой литературой и источниками;
- наличие иллюстраций положений теоретического материала примерами из практики (например, примерами из деятельности крупной российской или иностранной компании, практики деятельности органа государственной власти или местного самоуправления);
- активность студента в рамках дополнения ответов других членов академической группы;
- уровень самостоятельности студента при ответе на выносимые на контроль вопросы, наличие фактов чтения элементов ответа по конспекту лекций или учебнику;
- демонстрация умения рассуждать, делать выводы и логически верные предположения в рамках тем, выносимых на текущий контроль.

### **Методические рекомендации по подготовке устного доклада**

Устный доклад как вид самостоятельной работы в учебном процессе способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, развивает навыки критического осмысления получаемой информации.

При подготовке устного доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения. К докладу по теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

Выбор темы доклада. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить студент. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы работать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы студента над докладом:

- 1) формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию;
- 2) подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 3-5 различных источников);
- 3) составление списка использованных источников. Обработка и систематизация информации;
- 4) разработка плана доклада;
- 5) подготовка доклада;
- 6) публичное выступление с докладом;
- 7) ответ на вопросы слушателей и обсуждение дискуссионных положений доклада.

Содержание доклада:

1) введение – это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента;

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 показывается позиции исследователей. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного исследования (если оно предполагается). В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки, которые на публичном выступлении могут быть представлены в качестве иллюстрационного материала;

3) заключение – содержит итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам;

4) обзор использованных источников.

Примерная процедура публичного представления доклада:

- выступление докладчика (докладчиков);
- слушатели и преподаватель задают уточняющие вопросы на понимание;
- докладчик (докладчики) отвечают на вопросы;
- слушатели задают дискуссионные вопросы и высказывают оценочные суждения;
- докладчик (докладчики) отвечают на вопросы;
- преподаватель подводит итоги и высказывает оценочные суждения о докладе.

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

Примерные критерии оценки устного доклада:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- умение делать выводы.

задания через призму нормативных и специальных источников;

### **Методические рекомендации по подготовке к проблемным семинарам**

Проблемный семинар – обсуждение под руководством преподавателя подготовленных студентами кратких сообщений по определенной научной или прикладной проблеме.

Проблемный семинар проводится 1-3 раза в семестр, так как предполагает достаточно длительную самостоятельную подготовку студентов, изучающих какую-либо конкретную научную проблему. При его проведении сочетаются виды деятельности,

соответствующие обычному семинарскому занятию и групповой дискуссии, которая предусматривает организованное обсуждение докладов студентов по определенной научной или прикладной проблеме, или кругу проблем.

В процессе самостоятельной подготовки к проблемному семинару студенту необходимо изучить предложенные преподавателем источники (монографии, статьи, сайты), в которых раскрыты теоретические подходы к обсуждаемой проблематике и представлены материалы эмпирических исследований. Выступающий должен быть готов ответить на вопросы присутствующих по теме своего доклада. После каждого выступления проводится обсуждение представленных научных воззрений разных ученых. Готовность к такой аналитической коллективной работе обеспечивается просмотром каждым студентов тех основных работ, которые преподаватель рекомендовал прочитать к проблемному семинару.

Рекомендуемые критерии оценки участия студента в проблемном семинаре:

- владение теоретическим материалом;
- качество представленного краткого сообщения по научной или прикладной проблеме;
- умение делать обоснованные выводы;
- активное участие в обсуждении;
- активность в разработке механизмов решения научной или прикладной проблемы;
- наличие собственной позиции в обсуждаемом вопросе.

#### **Методические рекомендации по подготовке и участию в деловой игре**

Деловая игра представляет собой форму деятельности в условной обстановке, направленной на воссоздание содержания будущей профессиональной деятельности. В деловой игре с помощью знаковых средств (язык, речь, график, таблица, документ и др.) воссоздается предметное и социальное содержание профессиональной деятельности, имитируется поведение участников игры по заданным правилам, отражающим условия и динамику реальной производственной обстановки. В наиболее общем виде деловую игру определяют как «метод имитации принятия управленческих решений в различных ситуациях по заданным или выбранным самими участниками игры правилам».

Основными компонентами деловой игры служат сценарий, игровая обстановка и регламент. Сценарий включает характеристику игровой ситуации (организации), правила игры и описание трудовой обстановки. В правилах фиксируют состав и описание разыгрываемых ролей, а также материалы, регламентирующие деятельность игроков: методики, приказы, должностные инструкции по каждой из ролей игры. Основным инструментом игры является поведение участников. Очень важен правильный выбор временного режима проведения игры, воссоздание реальной обстановки. Регламент игры определяет порядок тем или документов, общие требования к режиму ее проведения и к инструктивным материалам.

В учебном процессе применяются различные виды деловой игры: проблемно-ориентированные, ролевые, имитационные, операционные и т.д.

Многие деловые игры требуют предварительной подготовки студентов к участию в игре.

Примерный алгоритм подготовки студента к участию в деловой игре:

- прослушать сообщение преподавателя о деловой игре (наименовании, цели проведения, сценарии, задании для самостоятельной подготовки студентов к деловой игре);
- изучить информационные материалы по проблематике деловой игры, предварительно предоставленных преподавателем;
- изучить методические материалы по сценарию и технологии проведения игры;
- изучить правила поведения участников в рамках деловой игры;

- студентам необходимо провести разделение на подгруппы (например, представляющие несколько разных коммерческих организаций, органов власти и т.д.) или заблаговременное распределение ролей участников деловой игры между собой;

- выполнить предваряющие и промежуточные задания (если они предусмотрены заданием преподавателя);

- изучить современную практику решения вынесенной для решения в рамках деловой игры проблемы (в случае проблемно-ориентированной деловой игры), выделить основные направления ее решения, подготовить фактологический материал и сформулировать доводы «за» и «против»;

- если роль студента в рамках деловой игры (в случае ролевой деловой игры) предполагает развернутое выступление перед участниками, то рекомендуется составить четкую последовательность работы, обстоятельный письменный конспект своего выступления на деловой игре. При этом само выступление должно быть живым, интересным, насыщенным по возможности примерами и фактами. Следует быть готовым ответить на вопросы других участников игры;

- изучить нормативно-правовые основы и особенности деятельности определенного органа власти (при имитационной деловой игре);

- необходимо психологически настроиться на конструктивное взаимодействие, высокую активность, включение в дискуссию и недопущение конфликтных ситуаций во время деловой игры.

На консультации, проводимой накануне деловой игры, необходимо снять все неясности и сомнения, возникшие в процессе подготовки к ней. Можно обговорить с преподавателем вопрос о целесообразности предлагаемой структуры выступления на деловой игре.

Игра будет протекать в строгом соответствии с ее сценарием. При этом всем студентам следует проявлять активность и творческий подход, ставить перед участниками игры вопросы, включаться в дискуссии, соблюдая деловой такт. Замечено, что живо, интересно проведенная деловая игра оставляет хорошее впечатление и вызывает интерес к дальнейшему участию в подобных играх.

**Контроль самостоятельной работы** осуществляется: текущий контроль осуществляется еженедельно в соответствие с программой занятий; промежуточный контроль по итогам дисциплины осуществляется в форме оценки устных ответов на вопросы по билетам.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

- Операционная система Microsoft Windows, в составе которой программа для демонстрации видео материалов (проигрыватель Windows Media Player).

- Офисный пакет приложений Microsoft Office: программа для создания и редактирования текстовых документов (Word), программа для создания и редактирования

таблиц (Excel), программа для демонстрации и создания презентаций (Power Point), программа для работы с базами данных (Access).

### 8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
3. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ – [www.kubsu.ru/node/1145](http://www.kubsu.ru/node/1145)
4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека –

ONLINE», [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Электронная библиотечная система издательства «Лань» – <http://e.lanbook.com>
6. Электронная библиотечная система – «ZNANIUM.COM», <http://znanium.com>
7. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале Science –

Direct. <http://www.sciencedirect.com>

8. Научная электронная библиотека. – <http://www.elibrary.ru>
9. Базы данных компании «Ист Вью». – <http://dlib.eastview.com>

### 9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
2.	Семинарские занятия	Специальное помещение, оснащенное презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Кабинет, оснащенный мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.