

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология здоровья»

Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности

Образовательная программа

030300.68 (37.04.01)

Профиль подготовки

Психология консультирования и психотехнологии развития

Уровень высшего образования

магистратура

Форма обучения

очная

Статус дисциплины: **вариативная по выбору**

Махачкала, 2016 год

Рабочая программа дисциплины составлена в 2015 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) «Психология» 030300.68 (37.04.01) уровень магистратуры

от «22» 12_2009 г. №797 1043 Психология здоровья
23.09.15г.

Разработчик(и): ___ Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности Ибрагимова Хава Шахбановна к.псих.н. доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры И.И.И.И. от «20» 10/2015 г., протокол № 2
Зав. кафедрой А Акбиева З.С.-М.
(подпись)

на заседании Методической комиссии _____ факультета от
«1» 04 2015 г., протокол № 11
Председатель Сайбулаева Д.Г.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 08 2015г. С
(подпись)

Рабочая программа дисциплины составлена в 2015 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) «Психология» 030300.68 (37.04.01) уровень **магистратуры**

от «22» 12_2009_г. №797_____.

Разработчик(и): ____ **Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности** Ибрагимова Хава Шахбановна к.псих.н. доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры _____ от «__» _____ 2015 г., протокол № ____

Зав. кафедрой _____ **Акбиева З.С-М.**

(подпись)

на заседании Методической комиссии _____ факультета от

«__» _____ 2015 г., протокол № ____.

Председатель _____ **Сайбулаева Д.Г.**

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «__» _____ 2015г. _____

(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «**Психология здоровья**» является дисциплиной по выбору *вариативной* части образовательной программы *магистратуры*) по направлению (специальности) «Психология» 030300.68 (37.04.01) Дисциплина реализуется на факультете **психологии и философии** кафедрой **психологии развития и профессиональной деятельности**.

Содержание дисциплины: «Психология здоровья» является важным элементом подготовки специалистов практических психологов. Объектом этой дисциплины является «здоровая», а не «больная» личность. И направлена на укрепления и развития духовной, психической и социальной соматической составляющей здоровья.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных - __ **ОК- 1,6,7** __, общепрофессиональных – профессиональных - **ПК- 11,17,18,19** __ **ОК- 1,6,7** __,

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: (*лекции- 6, практические занятия -4, лабораторные занятия- 10, КСР-2, самостоятельная работа-14*).

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *экзамена* и промежуточный контроль в форме __ (*зачета, дифференцированного зачета, экзамена*).

Объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу, в том числе 36 в академических часов по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия						СРС, в том числе экза мен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всег о	из них						
Лекц ии		Лабораторн ые занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульта ции			
1	36	6	10	4	2		14	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» являются ознакомление студентов с:

- с основными понятиями психологии здоровья;
- показать связь психологии здоровья с другими науками;
- с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья;
- с факторами здоровья, а также средствами и методами его сохранения, укрепления и развития;
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, к оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

2. Место дисциплины в структуре ООП магистратуры

Дисциплина «Психология здоровья» является дисциплиной по выбору вариативной части профиля подготовки «Психология консультирования и психотехнологии развития». Содержание курса «Психология здоровья» является логическим продолжением, углублением знания, полученного в результате овладения дисциплинами «методологические – теоретические основы консультирования и психотерапии», «базисные технологии развития и саморазвития личности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК- 1	способностью и готовностью к совершенствованию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического развития личности	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов Уметь: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности. Владеть: основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп
ОК-6		Знать: категории, методы изучения и

	способностью и готовностью к принятию ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	описания закономерностей функционирования и развития психики Уметь: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе Владеть: основными приемами диагностики, профилактики, характеристик психических процессов, различных этнических групп
ОК-7 -	способностью и готовностью к адаптации к новым ситуациям, переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей	Знать: методы изучения и описания закономерностей организации и самоорганизации Уметь: применять стандартные программы организации и самоорганизации Владеть: основными приемами организации и самоорганизации
ПК-11	способностью и готовностью к овладению навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Знать: современные представления о факторах здоровья; различные точки зрения на модель здоровья, здорового образа жизни и содержание их компонентов; подходы и методы укрепления и формирования здоровья. Уметь: использовать подходы для формирования установки быть здоровым; осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического здоровья. Владеть: профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.
ПК-17	диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития, проведение диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, а так характеристик психических процессов Уметь: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе Владеть: основными приемами диагностики используя современные образовательные и информационные технологии
ПК-18	созданию эффективных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном	Знать: современные представления о факторах здоровья; различные точки зрения на модель здоровья, здорового образа жизни и содержание их

	статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности	компонентов; подходы и методы укрепления и формирования здоровья. Уметь: использовать подходы для формирования установки быть здоровым; осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического здоровья. Владеть: профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.
ПК-19	комплексному профессиональному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития, проведение диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, а так характеристик психических процессов Уметь: применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе Владеть: основными приемами диагностики используя современные образовательные и информационные технологии

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
	Модуль 1. (название модуля) Психология здоровья.								
1	Психология здоровья. Предмет, цели и задачи			2		2	2	2	
2	Психологическое здоровье			2		2		2	

3	Духовно-нравственное здоровье				2	4		6	
4	Уровни и факторы здоровья			2	2	2		4	
	ИТОГО:	1		6	4	10	2	14	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Модуль 1. Психология здоровья. Предмет, цели и задачи

Тема 1. Название темы *Психология здоровья. Предмет, цели и задачи*

Содержание темы. Психология здоровья как область научного знания. Психология здоровья – как новое научное направление, переживающее период развития и становления, раскрывающее новые способы самосовершенствования и самопознания. Целью психологии здоровья – поддержание и укрепление естественного здоровья, открытие новых возможностей организма с опорой на духовные основы и психологический фактор.

Актуальность развития психологии здоровья обуславливается все возрастающими нагрузками на нервную систему человека, связанные с информационным прессингом и понижающей поддержки общества, негативом в межличностных взаимоотношениях, вызывающее эмоциональное напряжение и различные заболевания.

Психология здоровья в качестве научно-практического направления призвана расширять возможности восприятия и адаптацию поведения человека к жизненной среде. Расширение сознания как понимание человеком его особых способностей.

Здоровый образ жизни – как сложившаяся у человека рациональная организация бытовой, производственной и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющая реализовать свой скрытый потенциал. Виды здоровья: психическое, физическое, социальное.

Сегодня существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат **пять критериев, определяющих здоровье человека, - это:**

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе человек - окружающая среда;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Рассматривая человека как целостную систему, выделяют преимущественно следующие **виды его здоровья: физическое, психическое, нравственное, социальное.** Здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе

жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом — вынужденную коррекцию планов на будущее.

Следовательно, здоровье необходимо рассматривать как многомерную интегративную характеристику личности. Поскольку универсальной методики изучения здоровья, учитывающей физический, психический, социальный и духовно-нравственный его компоненты, в науке не разработаны, нами рассмотрен каждый компонент в отдельности.

Психическое и психологическое здоровье. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со сверстниками и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Психическое здоровье соотносится с переживанием психологического дискомфорта.

Г.С.Никифоров (2002) рассматривает **три специфических уровня**

психического здоровья: биологический, психологический и социальный.

На биологическом уровне здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды.

Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и т.д. А включенность индивида в систему общественных отношений определяет социальный уровень психического здоровья.

Тема 2 Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В современном цивилизованном обществе в рамках проблемы сохранения психологического здоровья отдельное внимание уделяется борьбе со стрессами, развитию стрессоустойчивости. На усиление стрессовых характеристик современного общества указывают данные ВОЗ. Стресс и депрессия в России считаются официально с 1998 года отдельной болезнью.

Социальное здоровье. Социальное здоровье может быть представлено как динамическая совокупность свойств и качеств личности, позволяющих ей успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе, связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы.

Социально здоровый человек стремится к самоактуализации, обладает стрессоустойчивостью, жизненной стойкостью, т.е. способностью к преодолению жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Социальное здоровье неразрывно связано с духовностью человека, его стремлением к постижению смысла собственной жизни, ориентацией на высшие этические ценности.

В последнее время проводятся научные исследования по выявлению **социальных показателей здоровья**. Среди них: адекватность и адаптивность социального поведения человека.

Под адекватностью понимается способность к эффективному ответу на «средовые» воздействия; под адаптивностью – тенденция эффективного существования и развития в изменяющихся условиях среды.

Критериями социального здоровья выступают: уровень социальной адаптации, уровень социальной активности и эффективность использования различных социальных ролей.

Физическое здоровье. Под физическим здоровьем, чаще всего, понимается интегрированная оценка состояния организма человека: отсутствие дефектов развития, отсутствие болезни; устойчивость к действию болезнетворных факторов, способность сохранять состояние здоровья и работоспособность при неблагоприятных изменениях внешней среды, т.е. адаптационные (приспособительные) возможности организма.

С медицинской точки зрения физическое здоровье рассматривается как состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Это не только нормальная структура и функции органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений, но и уровень функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно-приспособительных реакций.

В педагогической литературе существенного разночтения с медиками в понимании сути понятия «физическое здоровье» - нет, и рассматривают его как совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.

Тема 3 Духовно-нравственное здоровье

Духовно-нравственное здоровье понимается как способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни.

Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Формирование нравственного сознания и моральных качеств личности является основой процесса социализации молодого поколения во всех типах общества, и это служит ведущей целью воспитательной работы социальных институтов, обеспечивающих социализацию личности.

При этом нравственность понимается не как природное, а как приобретенное, воспитанное качество личности, поскольку нравственно зрелый человек должен иметь черты характера, соответствующие общепринятому в конкретном обществе на данном этапе его развития установленному порядку, нормам, обычаям социальной жизни.

Цели нравственной деятельности на социальном уровне зависят от целей развития общества, а на личностном уровне определяются интересами и потребностями личности.

Здоровье нравственное – это система ценностей, установок и мотивов поведения индивидов в обществе. Оно связано с общечеловеческими истинами добра, красоты, любви и милосердия.

Основные критерии нравственной воспитанности:

- положительная моральная направленность личности;
- уровень нравственного сознания личности;
- глубина моральных суждений воспитанников;
- уровень реального поведения, умение соблюдать важнейшие правила общежития, выполнение основных социально - нравственных обязанностей.

Тема 2. Название темы

Содержание темы.

Тема 4. Название темы **Факторы здоровья человека**

Содержание темы Идея системности в толковании понятия здоровья.

Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности.

Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.

Описания психологического здоровья в различных теориях личности.

Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества. Факторы, определяющие уровень общественного здоровья. Проблемы качества здоровья населения глубоко волнуют ученых и политиков во всем мире. В 1948 г. ООН приняла «Всеобщую декларацию прав человека». В декларации было записано: «Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, медицинский уход и социальное обслуживание, которые необходимы для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи...». Спустя тридцать восемь лет ученые, собравшиеся в Канаде под руководством ВОЗ, приняли «Оттавскую хартию промоции (дальнейшего улучшения) здоровья». В хартии подчеркнуто: «...хорошее здоровье является главным ресурсом для социального и экономического развития как общества в целом, так и отдельной личности и является важнейшим критерием качества жизни. В целях дальнейшего улучшения здоровья методически нужно концентрировать усилия в пяти направлениях: общественной политике, физической и социальных средах, на непосредственных условиях

местной среды, на совершенствовании персональных умений избирать здоровый образ жизни и на медицинском обслуживании».

Таким образом, среди факторов, влияющих на здоровье человека можно выделить в две группы факторов здоровья: 1) факторы, укрепляющие здоровье (личная гигиена, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, положительные эмоции, отсутствие у человека вредных привычек); 2) факторы, разрушающие здоровье (вредные привычки, негативные социально-экономические условия, болезни, наследственность, качество внешней среды, природные условия, низкий уровень здравоохранения). Рассмотрим далее эти две группы факторов.

5. Образовательные технологии

Программой курса предусмотрено такие формы организации учебного процесса, как: - лекции, на которых преподавателем вводятся основные теоретические понятия психологии развития, возрастной психологии. Программой курса предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.- семинарские занятия, на которых преподавателем организуется работа студентов по обработке базовых понятий, конкретизации представлений. Проведение семинарских занятий осуществляется в форме развернутой беседы на основании плана, а также в форме дискуссий обсуждения основных проблем психологии здоровья, её концептуальных основ, а также в форме практических занятий (знакомство с различными методами оценки и коррекции здоровья, выявления факторов его риска, обсуждение рефератов).

Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и семинарских занятий, выполнение домашних заданий, которые заключаются в ознакомлении с научной литературой по рассматриваемым вопросам, составлению конспектов, заполнению таблиц по обобщению изученного материала. Самостоятельная работа слушателей подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации и помощь в написании рефератов); индивидуальную работу студента в компьютерном классе факультета психологии, работу с Интернет-ресурсами, в библиотеках.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Вопросы к зачету

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения
2. История развития и современное состояние психологии здоровья.
3. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье и его функции.
5. Двигательная активность и здоровье.
6. Подходы и методы оценки физического здоровья.

7. Психологическое здоровье личности.
 8. Подходы к описанию здоровой личности.
 9. Признаки здоровой личности.
 10. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
 11. Психологические типы как формы психического здоровья.
 12. Акцентуации личности. Виды.
 13. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
 14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
 15. Гигиена и здоровье.
 16. Двигательная активность и здоровье.
 17. Аддиктивное поведение. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
 18. Психическая саморегуляция, ее виды.
 19. Психическое здоровье.
 20. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
 21. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
 22. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.
- Критерии оценки знаний студентов. Обязательным условием допуска студента к итоговой аттестации является удовлетворительное или успешное прохождение промежуточной аттестации (1 или 2 балла) в течение семестра. Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 70 %), работа на лабораторных занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины.
- Не зачтено – студент не посещает лекции, лабораторные занятия, не выполняет своевременно самостоятельную работу, дидактические тесты по разделам, не ответил на вопросы зачетного теста (выполнил правильно менее 75 %заданий)

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
ОК-1	- знать: закономерности исторического развития общества и анализировать основные этапы ее развития	Устный опрос

	<p>, а так же описания закономерностей функционирования и развития психики; основные категории психологии здоровья и ее задачи; об основных особенностях физического, психического и социального здоровья человека; с позиций существующих в отечественной и науке подходов для формирования гражданской позиции</p>	
(ПК-7)	<p>Уметь собирать, обрабатывать и интерпретировать данные современных научных исследований, необходимые для формирования выводов по соответствующим научным, профессиональным, социальным и этическим проблемам в области данной дисциплины .применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных, а так же рисков в различных видах деятельности использовать подходы для формирования установки быть здоровым;осуществлять мероприятия по выработкестратегии и тактики сохранения физического здоровья.</p>	
	<p>Владеть: современными подходами и методами работы данной дисциплины для формирования установки быть здоровым; осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического здоровья. , а так же основными приемами характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп</p>	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОК-1,6,7

Схема оценки уровня формирования компетенции « _____ »
(приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Уровень	Показатель (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	ОК-1,6,7,	<p>Описать закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и науке подходов в формировании психического здоровья, уметь применять стандартные программы которые направлены на сохранения всех направлений здоровья, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности</p>	<p>категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики, уметь применять стандартные программы, направленные на сохранения всех направлений здоровья на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе а так же владеть основными приемами диагностики, профилактики, характеристик психических процессов,</p>	<p>Описать закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и науке подходов уметь применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений программы которые на сохранения всех направлений здоровья в социальном и личностном статусе. категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики, уметь применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе а так же владеть основными приемами диагностики, профилактики. Обладать способностью осознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, знать способы воздействия психологического вмешательства помощи человеку, а так же уметь ассистировать профессиональной деятельности специалиста-психолога способами воздействия и психологического вмешательства с целью оказания помощи человеку</p>

ПК-11,17,18,19

Схема оценки уровня формирования компетенции « _____ »
(приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Поро ГОВЫ й	ровать) ПК- 11,17,18,19	Обладать способностью приобретать новые научные, профессиональные знания в области сохранения психического здоровья, используя современные образовательные и информационные технологии при которых сохранения психического здоровья является основным компонентом в развитии человека; решать задачи профессиональной деятельности;	изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности; осуществлять целенаправленный поиск информации о новейших научных и технологических достижениях в сохранении психологического здоровья в целом, опираясь на новые исследования в этой области из других источников : обрабатывать и интерпретировать данные современных научных исследований, необходимые для формирования выводов по соответствующим научным, профессиональным, социальным и этическим проблемам	Обладать способностью приобретать новые научные, профессиональные знания, используя современные образовательные и информационные технологии сохранения психического здоровья, используя современные образовательные и информационные технологии при которых сохранения психического здоровья является основным компонентом в развитии человека; решать задачи профессиональной деятельности; изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности; осуществлять целенаправленный поиск информации о новейших научных и технологических достижениях в сохранении психологического здоровья в целом, опираясь на новые исследования в этой области научных и технологических достижениях в сети Интернет и из других источников : обрабатывать и интерпретировать данные современных научных исследований, необходимые для формирования выводов по соответствующим научным, профессиональным, социальным и этическим проблемам
-------------------	---------------------------------------	---	--	---

7.3. Типовые контрольные задания

Примерная тематика рефератов.

1. Внутренняя картина здоровья
2. Здоровье и культурная детерминация
3. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
4. Национальные образы здоровья и болезни.
5. Творчество и здоровье личности.
6. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
7. Социально-психологические проблемы семьи.
8. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

9. Душевное здоровье.
 10. Гармония личности.
 11. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб., 1998.
 2. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коросты-левой.-СПб. , 1999.
 3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
 4. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки) : Учебное пособие. — М., 2001.
 5. Водопьянова Н. ф., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ Сер. 6 . - 1991. Вып. 4.
 6. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб. , 1999.
 7. Никифоров Г, С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб. , 1996.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 100 % и промежуточного контроля - 100 %.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 20 баллов,
- участие на практических занятиях - 40 баллов,
- выполнение лабораторных заданий - 30 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 10 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос - 30 баллов,
- письменная контрольная работа - 40 баллов,
- тестирование - 40 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература: Литература

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб., 1998.
2. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коросты-левой.-СПб. , 1999.
3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 2003.
4. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки) : Учебное пособие. — М., 2001.
5. Водопьянова Н. ф., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ

Сер. 6 . - 1991. Вып. 4.

6. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб. , 2011
7. Никифоров Г, С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб. , 1996.
8. Никифоров Г. С. Психическое здоровье // Психология / Под ред. А. А. Крылова. - СПб. , 1998.
9. Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. , 2000.
10. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. — СПб. , 2002.
11. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова . - СПб , 1991.
12. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. , 2014
13. Ходырева Я. В. Психологические факторы здоровья // Актуальные проблемы практической психологии. — СПб. , 1992.
14. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.,2009. Гл
15. Сборник электронных курсов по психологии:
<http://www.ido.edu.ru/psychology>.

<http://www.edu.ru/>(Федеральный образовательный портал)\

<http://psi.webzone.ru/> (Психологический словарь-справочник, общий психологический практикум - тесты).

<http://www.psycho.all.ru/NLPlink.htm> (Каталог на сайте "Психология — Вся Россия", основанным для поддержки различных направлений практической психологии).

<http://www.psyncatalog.ru/> (Каталог «Вся психология в России»)

<http://psy.piter.com/catalog/>(Каталог психологического портала сервера издательства ПИТЕР.).

<http://www.psyonline.ru/> (Психотерапия и консультирование)

Дополнительная литература:

1. Башкирева, Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья [Текст] // Т. В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – № 2 (50). – С. 140-151.
2. Бойко, О. В. Охрана психического здоровья [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Соц. работа" / О. В. Бойко. - М. : АСАДЕМІА, 2004. - 265 с.
3. Глозман, Ж. М. Общение и здоровье личности [Текст]: Учеб. пособие для

- студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Ж. М. Глозман. - М.: Academia, 2002. - 196 с.
4. Григорьянц, Е. И. Психическое здоровье личности [Текст]: Текст лекции / Е. И. Григорьянц; М-во образования Рос. Федерации. С.-Петерб. гос. лесотехн. акад. - СПб., 2001. - 20 с.
 5. Дерябо, С. Д. Здоровье как предмет экопсихологической диагностики [Текст] / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин, В. И. Панов // Прикладная психология. - 2000. - №4. - С. 52-66.
 6. Дружинин, В. Е. Психическое здоровье детей [Текст] / В. Е. Дружинин. - М.: Сфера, 2002. - 63 с.
 7. Дубровина, И. В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства [Текст] / И. В. Дубровина // Психологическая наука и образование. - 1998. - №2. - С. 5-10.
 8. Иванова, М. Г. Здоровье как предмет исследования в психологии [Текст] / М. Г. Иванова, А. Г. Портнова // Психологическая наука и образование. - 2006. - № 3. - С. 99-102.
 9. Какорина, Е. П. Здоровье - основная жизненная ценность [Текст] / Е. П. Какорина // Мир психологии. - 2000. - № 1. - С.75-81.
 10. Колесникова, Т. И. Мир человеческих проблем: Психол. концепция здоровья [Текст] / Т. И. Колесникова. - М.: ВЛАДОС-Пресс, 2003 (Вологда: ПФ Полиграфист). - 204 с.
 11. Лёткина, Р. В. Психология здоровья [Текст] / Р. В. Леткина. - Калуга: Политоп, 2005. - 69 с.
 12. Мухаметзянов, И. Ш. Психология здоровья и методы его сохранения: избранные вопросы [Текст] / И. Ш. Мухаметзянов - Казань: КСЮИ, 2003. - 102 с.
 13. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды [Текст] / Г. Олпорт. - М.: Смысл, 2002. - 462 с.
 14. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / Под ред. И. В. Дубровиной. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
 15. Розин, В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема [Текст] / В. М. Розин // Мир психологии. - 2000. - № 1. - С. 12-30.
 16. Секач, М. Ф. Психология здоровья [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. специальностям / М. Ф. Секач; Моск. открытый социал. ун-т. - М.: Акад. проект, 2003. - 189 с.
 17. Слободчиков, В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей [Текст] / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. - 2001. - № 4. - С. 91-105.
 18. Созонтов, А. Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии [Текст] / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. - 2003. - № 3. - С. 92-101.
 19. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Текст]: Лекции 1-15 / З. Фрейд. - СПб.: Алетейя, 1999. - 279 с.

20. Хухлаева, О. В. Как сохранить психологическое здоровье подростков [Текст]: (Пособие для шк.) / О. В. Хухлаева; Отв. ред. М. А. Ушакова. - М.: Сентябрь, 2003. - 175 с.
21. Хьелл, Л. Теории личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 608 с.
22. Шувалов, А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья [Текст] / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. - № 6. – С. 18-33.

Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

Сборник электронных курсов по психологии:

<http://www.ido.edu.ru/psychology>.

www.koob.ru <http://ru.wikipedia.org/wiki>

<http://ru.www.all-yoga.ru>

<http://www.edu.ru/>(Федеральный образовательный портал)\

<http://psi.webzone.ru/> (Психологический словарь-справочник, общий психологический практикум - тесты).

<http://www.psycho.all.ru/NLPlink.htm> (Каталог на сайте "Психология — Вся Россия", основанным для поддержки различных направлений практической психологии).

<http://www.psyncatalog.ru/> (Каталог «Вся психология в России»)

<http://psy.piter.com/catalog/>(Каталог психологического портала сервера издательства ПИТЕР.).

<http://www.psyonline.ru/> (Психотерапия и консультирование)

Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Самостоятельная работа - это индивидуальная познавательная деятельность студента как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа студента должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование у студентов конкретных

знаний и практических умений. Цель самостоятельной работы студентов – овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов обеспечивает формирование профессиональной компетенции, воспитывает потребность в самообразовании, способствует развитию активности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. СРС способствует эффективному усвоению, как основного, так и дополнительного учебного материала. Необходимость самостоятельной работы вызвана не только ограничением некоторых тем определенным количеством аудиторных часов, а в большую степень потребностью приучения студентов к самостоятельному поиску и творческому осмыслению полученных знаний. Тематика СРС определяется в логической последовательности с аудиторными занятиями. В то же время, учитывая индивидуальные способности и пожелания самих студентов, можно дать опережающие задания. Часть заданий назначается самим преподавателем (контрольные работы, индивидуальные задания, коллоквиумы), часть – выбираются по желанию студента (рефераты, доклады, конспекты, составление тестов). Сроки выдачи СРС назначаются преподавателем, исходя из необходимости и актуальности своевременного рассмотрения вопросов. Формы проведения самостоятельной работы студента разнообразны, это – работа с конспектами, учебными пособиями, сборниками задач с разбором конкретных ситуаций, написание рефератов и т.д.

Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. Примерно половину аудиторных занятий составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание. Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятого или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку. Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника,

дополнение выписками из рекомендованной литературы.

. *Методические рекомендации* по подготовке к практическим занятиям. Семинар предназначается для углубленного изучения той или иной дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Можно отметить, однако, что при изучении дисциплины «Психология здоровья» в вузе семинар является не просто видом практических занятий, а, наряду с лекцией, основной формой учебного процесса.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Для преподавания дисциплины необходим доступ к электронному каталогу библиотеки института, а так же оборудование для мультимедийных презентаций.

Программное обеспечение: MS PowerPoint (MS PowerPointViewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный процессор.

Программное обеспечение: MS PowerPoint (MS PowerPointViewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (оборудование для мультимедийных презентаций).

В процессе обучения предполагается использование аудио-, видеотехники, а также информация из сети «Интернет», для чего обеспечивается доступ студентов к интернет-ресурсам

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. необходимы стандартная учебная аудитория, мультимедийный проектор. Желательно иметь доступ к сети Интернет. Студенты так же должны иметь доступ к электронной библиотеке [URL:www.e-library.ru](http://www.e-library.ru).

- Аудиторный класс
- Компьютерный класс
- Ноутбук, мультимедиа проектор для презентаций, экран

