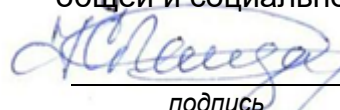


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
общей и социальной психологии

 Гайдар К.М.
подпись

23.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.07 Психология здоровья

Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом

1. Код и наименование направления подготовки:

37.03.01 Психология

2. Профиль подготовки: Диагностическая и коррекционно-профилактическая деятельность психолога в социальной сфере

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: общей и социальной психологии факультета философии и психологии

6. Составители программы: Тимофеева Ольга Валерьевна, канд. психол. наук
ФИО, ученая степень, ученое звание

7. Рекомендована: научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 25.05.2022, № 1400-05

наименование рекомендуемой структуры, дата, номер протокола
с дополнениями рекомендована научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 30.11.2022, № 1400-09

отметки о продлении

8. Учебный год: 2022/2023

Семестр(-ы): 2

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины является:

- усвоение студентами критериев психического и социального здоровья, вопросов психологического обеспечения здоровья и долголетия человека.

Задачи учебной дисциплины:

- знакомство с логикой развития психологии здоровья;
- изучение методологического аппарата данной отрасли знаний;
- выделение видов здоровья и изучение способов его поддержания.

10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина Психология здоровья относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь теоретическую подготовку по общей психологии. У студентов должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии (ОПК-1) – в части **знаний** категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии общей психологии, используемых в ней методов, областей практического применения знаний общей психологии; **умений** объяснять с позиций психологических теорий и концепций особенности психики человека, воспроизводить базовые положения психологических теорий и концепций, прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме; **владения** навыками применения знаний общей психологии для правильного психологического объяснения и интерпретации жизненных ситуаций, фактов повседневной жизни, в которых проявляются поведение людей, индивидуально-психологические особенности личности, ее сознания и самосознания.

Учебная дисциплина «Психология здоровья» является предшествующей для следующих дисциплин: «Возрастная психология и психология развития», «Клиническая психология», «Психология стресса».

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
ПК-3	Способен осуществлять психологическую профилактику отклонений в личностном развитии	ПК-3.1	Диагностирует и прогнозирует возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов	Знать: категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии здоровья, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики Уметь: применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов
		ПК-3.2	Разрабатывает мероприятия по психологической профилактике отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индиви-	

		ПК-3.3	дов Реализует программы психологической профилактики отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определяет критерии результативности этих программ	Владеть: навыками постановки прикладных задач психологии здоровья, основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе; навыками реализации программ психологической профилактики асоциального поведения, навыками определения их эффективности
ПК-5	Способен интегрировать в решение профессионально-психологических задач теоретические представления и методы исследования физиологических основ психической деятельности человека	ПК-5.1	Учитывает в решении профессиональных задач знания о физиологических основах психической деятельности человека	Знать: основы физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методы их исследования, области практического применения знаний психологии здоровья в решении профессионально-психологических задач Уметь: при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом, психическом, психологическом и социальном здоровье человека

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах (в соответствии с учебным планом) – 4 ЗЕТ / 144 часов.

Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) – экзамен.

13. Трудоемкость по видам учебной работы:

Вид учебной работы		Трудоемкость			
		Всего	По семестрам		
			1 семестр		
Аудиторная работа		76	76		
в том числе:	Лекции	34	34		
	Практические	34	34		
	Лабораторные	0	0		
	групповые консультации	8	8		
Самостоятельная работа		32	32		
в том числе: курсовая работа		0	0		
Форма промежуточной аттестации (экзамен – 36 час.)		36	36		
Итого:		144	144		

13.1. Содержание разделов дисциплины

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК

1. Лекции			
1.1	Введение в психологию здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. История становления и современное состояние психологии здоровья. 2. Место и роль психологии здоровья в системе наук. 2. Здоровье как системное понятие. 3. Виды здоровья и их критерии. 4. Внутренняя картина здоровья. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
1.2	Физическое, психическое и социальное здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и факторы физического здоровья. 2. Гармония, психическая адаптация и устойчивость личности. 3. Социальное здоровье личности. 4. Духовное здоровье. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
1.3	Жизненный путь человека и его здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль зачатия, течения беременности, раннего постнатального периода в здоровье человека. 2. Программы ранней помощи детям от рождения до трех лет. 3. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. 4. Психическое здоровье студентов. 5. Психологические аспекты здоровья взрослого человека. 6. Профилактика старения. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
1.4	Профессиональное здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема профессионального здоровья. 2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. 3. Экстремальные условия деятельности и профессиональное здоровье. 4. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
2. Практические занятия			
2.5	Индивидуально-типологические аспекты здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические типы как формы психического здоровья. 2. Акцентуации личности, психопатии и психическое здоровье. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
2.6	Гендер и здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. 2. Гендерные предубеждения. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
2.7	Здоровье и образ жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы рационального питания. 2. Личная гигиена и здоровье. 3. Двигательная активность и здоровье. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
2.8	Основы сексуального здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие сексуального здоровья. 2. Количественные и качественные основы сексуальности. 3. Мужская и женская сексуальность. 4. Профилактика сексуальных дисгармоний. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
2.9	Профилактическая наркология	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. 2. Легальные и нелегальные наркотики. 3. Молодежь и риск употребления наркотиков. 4. Созависимость. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
2.10	Психическая саморегу-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Концепции психической саморегуляции. 	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537

	ляция и здоровье	2. Виды психической саморегуляции.	ps://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537
--	------------------	------------------------------------	--

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Введение в психологию здоровья	4	0	2	6
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	8	0	4	12
3	Жизненный путь человека и его здоровье	12	0	4	16
4	Профессиональное здоровье	10	0	2	12
5	Индивидуально-типологические аспекты здоровья	0	6	4	10
6	Гендер и здоровье	0	4	2	6
7	Здоровье и образ жизни	0	4	4	8
8	Основы сексуального здоровья	0	4	4	8
9	Профилактическая наркология	0	8	2	10
10	Психическая саморегуляция и здоровье	0	8	4	12
	Групповые консультации	8			8
	Контроль	36			36
	Итого:	34	34	32	144

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (лекций и практических) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность, на которую в семестре отводится 40 часов, 8 часов на групповые консультации, а также работу при подготовке к промежуточной аттестации – экзамену (отводится 36 часов).

Вопросы семинарских и практических занятий обсуждаются на занятиях в виде устного опроса – индивидуального и фронтального. При подготовке к практическим занятиям обучающимся важно помнить, что их задача, отвечая на основные вопросы плана занятия и дополнительные вопросы преподавателя, показать свои знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, умение отстаивать свою профессиональную позицию. В ходе устного опроса выявляются детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными студентами в ходе учебных занятий. Тем самым опрос выполняет важнейшие обучающую, развивающую и корректирующую функции, позволяет студентам учесть недоработки и избежать их при подготовке к экзамену.

Самостоятельное освоение понятийного аппарата требует от студента нахождения и усвоения определений ключевых понятий изучаемой темы. Для этого целесообразно использовать как конспекты лекций и литературных источников, так и обращение к психологическим словарям.

Все выполняемые студентами самостоятельно задания (конспекты литературных источников) подлежат последующей проверке преподавателем и учитываются на экзамене.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Васильева О. С. Психология и культура здоровья : базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального ун-та, 2011. – 176 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077
2	Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М. А. Морозов. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. – 168 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041
3	Фролова Ю.Г. Медицинская психология / Ю.Г. Фролова. – Минск : Вышэйшая школа, 2016. – 332 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477464
4	Чуприна Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. – Самара : Самарский гос. архитектурно-строительный ун-т, 2013. – 216 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

№ п/п	Источник
5	Тимофеева О. В. Внутренняя сторона болезни : учеб.-метод. пособие для вузов / О. В. Тимофеева. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : Кб). – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл.– Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-210.pdf
6	Тимофеева О. В. Медицинская психология : учебная программа курса для вузов / О. В. Тимофеева. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 18 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-138.pdf
7	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. – Москва : ВИНТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно.
8	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–2020 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2021. – (CD–ROM).
9	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: http://biblioclub.ru
10	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: http://www.lib.vsu.ru .

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Тимофеева О.В. Внутренняя сторона болезни : учеб.-метод. пособие для вузов / О.В. Тимофеева. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : Кб). – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл.– Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-210.pdf
2	Электронный курс «Психология здоровья». – URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537 (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL: http://www.edu.vsu.ru/)

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: логическое построение дисциплины, установление межпредметных связей, обозначение теоретического и практического компонентов в учебном материале, актуализация личного и учебно-профессионального опыта обучающихся. Применяются разные типы лекций (вводная, обзорная, информационная, про-

блемная), практических занятий (проблемные, дискуссионные, занятия-практикумы и др.). На занятиях используются следующие интерактивные формы: групповое обсуждение, метод case-study (анализ и решение профессиональных ситуационных задач), работа в микрогруппах.

Применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в части освоения материала лекционных, практических занятий, самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины, прохождения текущей и промежуточной аттестации. В частности, студенты используют электронные ресурсы портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle: URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537>, а именно электронный курс «Психология здоровья» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=>).

Для реализации учебной дисциплины используются следующие информационные технологии, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы:

Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультитсихометр». Контракт № 3010-07/44-20 от 29.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж); бессрочный.

Программный комплекс «Psychometric Expert–9 Practic+ версии» на CD (дистрибутив) (на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), неисключительные (пользовательские) лицензионные права, бессрочная лицензия.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (начального уровня) Statistica Basic Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (углубленного уровня) Statistica Ultimate Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 11 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

Неисключительная лицензия на ПО Microsoft Office ProPlus 2019 RUS OLP NL Acdmc. Договор №3010-16/24-19 от 01.04.2019 с ООО «БалансСофт Проекты» (Ульяновск); бессрочный.

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014 с ООО «Перемена» (Воронеж); бессрочная лицензия.

Программы для ЭВМ МойОфис Частное Облако. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций. Договор №3010-15/972-18 от 08.11.2018 с АО «СофтЛайн Трейд» (Москва); лицензия бессрочная.

Справочная правовая система «Консультант Плюс» для образования, версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант – Образование», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №4309/03/20 от 02.03.2020 с ООО «Гарант-Сервис» (Воронеж); бессрочный.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 312): специализированная мебель, мобильный комплекс интерактивного презентационного оборудования с дистанционным управлением IQBoard DVT TN082 82", проектор VPL-EX435/STWP-06/1/, ноутбук HP Probook 450 G6.

Лаборатория практической психологии для проведения занятий семинарского типа, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 307/4): специализированная мебель, профессиональный компьютерный полиграф (ПКП) «Диана-04» в базовой комплектации с креслом для полиграфического обследования СКО-02; оборудование для проведения психодиагностического исследования – программный комплекс «Psychometric Expert–9 Practic+ версии»; аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультиметр»; компьютерные психодиагностические методики (Методика экспресс-диагностики Мороз, Методика экспресс-диагностики Сигнал, Психосемантическая диагностика скрытой мотивации (ПДСМ), Ко-терапевтическая система Келли-98, Комплексная социально-психологическая диагностика группы и др.), устройство психофизиологического тестирования «Психофизиолог» УПФТ-1/30-«Психофизиолог», комплект для комплексной аудиовизуальной стимуляции «Профессиональный», аппарат психоэмоциональной коррекции АПЭК-6, цветодинамический проектор «Плазма-250», аппарат аудиовизуальной стимуляции типа «Voyager», прибор биологической обратной связи «Релана»; 1 компьютер Intel Celeron CPU; ноутбук Dell Inspiration, ноутбук ASUS X51RL, ноутбук HP Probook 450 G6; принтер HP Laser Jet 1300; сканер Hewlett Packard, экран для проектора.

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий № 1) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 301/1): специализированная мебель, 11 компьютеров (CORE I5-8400 / B365M PRO4 / DDR4 8GB / SSD 480GB / DVI / HDMI / VGA / 450Вт / Win10pro / GW2480), интерактивная панель Lumien, 65", МФУ лазерное HP LaserJet Pro M28w(W2G55A).

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1	Введение в психологию здоровья	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-5.1	Контрольная работа № 1
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Контрольная работа № 1 Практическое задание № 1
3	Жизненный путь человека и его здоровье	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Контрольная работа № 1 Практическое задание № 1
4	Профессиональное здоровье	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Контрольная работа № 2 Практическое задание № 1
5	Индивидуально-типологические аспекты здоровья	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Практическое задание № 1
6	Гендер и здоровье	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-5.1	Контрольная работа № 2
7	Здоровье и образ жизни	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2	Практическое задание № 1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
			ПК-3.3 ПК-5.1	
	Основы сексуального здоровья	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Практическое задание № 1
	Профилактическая наркология	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Практическое задание № 1
	Психическая саморегуляция и здоровье	ПК-3 ПК-5	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-5.1	Контрольная работа № 2 Практическое задание № 1
Промежуточная аттестация форма контроля – экзамен				Перечень теоретических вопросов

20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: контрольных работ и практического задания.

Комплект заданий для контрольной работы № 1

Темы: «Введение в психологию здоровья»; «Физическое, психическое и социальное здоровье»; «Профессиональное здоровье»; «Индивидуально-типологические аспекты здоровья»; «Жизненный путь человека и его здоровье».

Вариант 1

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы критерии психического здоровья?

Вариант 2

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: соотнесите понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».

Вариант 3

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы критерии социального здоровья?

Вариант 4

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: дайте характеристику здоровью в преломлении возрастных особенностей.

Вариант 5

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы истоки выделения психологии здоровья в самостоятельную психологическую отрасль?

Вариант 6

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы методы психологии здоровья?

Комплект заданий для контрольной работы № 2

Темы: «Профессиональное здоровье»; «Гендер и здоровье»; «Психическая саморегуляция и здоровье».

Вариант 1

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.
2. Дать ответ на вопрос: в чем заключается работа психолога в поддержании здоровья профессионала?

Вариант 2

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.
2. Дать ответ на вопрос: в чем заключается специфика здоровья мужчин?

Вариант 3

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.
2. Дать ответ на вопрос: в чем заключается специфика здоровья женщин?

Вариант 4

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.
2. Дать ответ на вопрос: какова роль психической саморегуляции в поддержании здоровья?

Вариант 5

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.
2. Дать ответ на вопрос: каковы условия успешности проведения аутогенной тренировки?

Вариант 6

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: каковы условия успешности проведения нервно-мышечной релаксации?

Практическое задание № 1

Темы: «Физическое, психическое и социальное здоровье»; «Жизненный путь человека и его здоровье» «Профессиональное здоровье»; «Гендер и здоровье»; «Здоровье и образ жизни»; «Профилактическая наркология»; «Психическая саморегуляция и здоровье».

Разработать и реализовать (на практическом занятии) программу по психологической профилактике какого-либо вида деструкций: например, наркомании, асоциального поведения, профессиональных деформаций и т. п.

Описание технологии проведения.

Текущие аттестации проводятся в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета – в форме выполнения контрольных работ и практических заданий. Критерии оценивания приведены ниже. Контрольные работы выполняются самостоятельно во время аудиторных занятий. Практические задания выполняются частично самостоятельно в форме домашних заданий, частично во время аудиторных занятий, но все в виде письменных работ с последующей проверкой преподавателем.

Результаты текущих аттестаций учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестаций (экзамена).

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий все выполняемые контрольные работы и практическое задание обучающиеся вывешивают для проверки в личных кабинетах в электронном курсе «Психология здоровья». – URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>).

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (выполнении контрольных работ):

– оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала; умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также представлять собственную профессиональную позицию;

– оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала; хорошо или недостаточно сформированное умение использовать теоретические знания при трактовке и

объяснении практических ситуаций, а также недостаточную ясность собственной профессиональной позиции;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала; фрагментарное использование теоретических знаний при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентов понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитико-синтетических операций; неумение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции.

Количественная шкала оценок:

– оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 80% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критерию оценки «отлично»;

– оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 66% и не более 79% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «отлично» или «хорошо»;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 65% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «хорошо» или «удовлетворительно»;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (выполнении практических заданий):

– оценка «отлично» выставляется, если практическое задание выполнено в полном соответствии с базовыми положениями и требованиями психологии здоровья в области психологической профилактики, при этом все предложенные мероприятия имеют теоретическое обоснование, цель, задачи; все действия и операции сопровождаются правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы профессионально грамотно, носят развернутый и исчерпывающий характер, оформление письменного отчета по заданию полностью соответствует предъявляемым требованиям;

– оценка «хорошо» выставляется, если практическое задание выполнено в полном соответствии с базовыми положениями и требованиями психометрии, психологии здоровья в области психологической профилактики, при этом все предложенные мероприятия имеют теоретическое обоснование, цель, задачи; но не все действия и операции сопровождаются правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы профессионально грамотно, носят достаточно полный характер, оформление

письменного отчета по заданию в целом соответствует предъявляемым требованиям;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если практическое задание выполнено с нарушением базовых положений и требований психологии здоровья в области психологической профилактики, при этом либо не все предложенные мероприятия имеют теоретическое обоснование, цель, задачи; либо все предложенные мероприятия имеют теоретическое обоснование, цель, задачи, но большая часть действий и операций не сопровождается правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы с ошибками, носят поверхностный характер, письменный отчет по заданию оформлен с нарушением предъявляемых требований;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если практическое задание выполнено с нарушением базовых положений и требований психологии здоровья в области психологической профилактики, при этом предложенные мероприятия не имеют теоретического обоснования, цели, задачи; большая часть действий и операций не сопровождается правильными письменными комментариями и объяснениями, промежуточные и итоговые выводы сформулированы с грубыми ошибками либо отсутствуют, письменный отчет по заданию оформлен с нарушением предъявляемых требований либо носит незавершенный характер.

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине (экзамен) осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических вопросов.

№	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену)
1	История становления и современное состояние психологии здоровья.
2	Место и роль психологии здоровья в системе наук.
3	Здоровье как системное понятие.
4	Виды здоровья и их критерии.
6	Внутренняя картина здоровья.
7	Гармония, психическая адаптация и устойчивость личности.
8	Социальное здоровье личности.
9	Акцентуации личности, психопатии и психическое здоровье.
10	Психологические аспекты здоровья взрослого человека.
11	Концепции психической саморегуляции.
12	Виды психической саморегуляции.
13	Созависимость.
14	Молодежь и риск употребления наркотиков.
15	Психологические основы первичной профилактики зависимостей.
16	Профилактика сексуальных дисгармоний.
17	Понятие сексуального здоровья.
18	Психологические типы как формы психического здоровья.
19	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
20	Экстремальные условия деятельности и профессиональное здоровье.
21	Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
22	Профилактика старения.
23	Проблема профессионального здоровья.
24	Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
25	Основы рационального питания.
26	Личная гигиена и здоровье.
27	Двигательная активность и здоровье.
28	Духовное здоровье.
29	Роль зачатия, течения беременности, раннего постнатального периода в здоровье человека.
30	Программы ранней помощи детям от рождения до трех лет.
31	Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
32	Психическое здоровье студентов.
33	Понятие и факторы физического здоровья.

Описание технологии проведения

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования. В контрольно-измерительный материал включаются два теоретических вопроса, позволяющих оценить уровень полученных знаний, умений, навыков.

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий экзамен проводится с использованием портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, электронный курс «Психология здоровья» (URL:<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=22537>) в форме компьютерного тестирования. При этом перечень вопросов к экзамену не меняется. В этих условиях контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя тестовые задания закрытого типа с единственным выбором (один правильный ответ) и индивидуальное письменное задание.

Пример:

1. Тест.

-
5. Науку об обеспечении, сохранении, поддержании психического здоровья называют:
- а) психопрофилактикой;
 - б) психогигиеной;
 - в) психологией здоровья.

-
18. Здоровая личность как самостоятельное, саморегулирующееся существо понимается:
- а) в психоанализе;
 - б) в бихевиоральном направлении;
 - в) в гештальт-психологии.

.....

2. Индивидуальное письменное задание. Имеется ли специфика в структуре и содержании внутренней картины здоровья детей и подростков? Ответ обоснуйте.

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Для оценивания результатов обучения на экзамене используются следующие **показатели**:

1) знание категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики;

2) знание основ физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методов их исследования, областей практического применения знаний психологии здоровья в решении профессионально-психологических задач;

3) умения применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов;

4) умения при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом, психическом, психологическом и социальном здоровье человека;

5) владения навыками постановки прикладных задач психологии здоровья, основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе.

Для оценивания результатов обучения на экзамене используется 4-балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
<p>Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрированы знание категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики; основ физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методов их исследования, областей практического применения знаний психологии здоровья в решении профессионально-психологических задач; умения применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов; при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом, психическом, психологическом и социальном здоровье человека; владения навыками постановки прикладных задач психологии здоровья, основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе.</p>	Повышенный уровень	Отлично
<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики; основ физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методов их исследования, областей практического применения знаний психологии здоровья в решении профессионально-психологических задач; умения применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов; при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом,</p>	Базовый уровень	Хорошо

<p>психическом, психологическом и социальном здоровье человека; владения навыками постановки прикладных задач психологии здоровья, основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики; основ физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методов их исследования, областей практического применения знаний психологии здоровья в решении профессионально-психологических задач; умения применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов; при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом, психическом, психологическом и социальном здоровье человека; владения навыками постановки прикладных задач психологии здоровья, основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе.</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Удовлетворительно</p>
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания категориального аппарата, методологических принципов, основных направлений, проблем и феноменологии психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики; основ физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методов их исследования, областей практического применения знаний психологии здоровья в решении профессионально-психологических задач; умения применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов; при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом, психическом, психологическом и социальном здоровье человека; владения навыками постановки прикладных задач психологии здоровья, основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе.</p>	<p>–</p>	<p>Неудовлетворительно</p>

Для оценивания результатов обучения на экзамене, проводимом в форме компьютерного тестирования, используется 4-балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
80–100% правильных ответов	Повышенный уровень	Отлично
66–79% правильных ответов	Базовый уровень	Хорошо
50–65% правильных ответов	Пороговый уровень	Удовлетворительно
0–49% правильных ответов	–	Неудовлетворительно

20.3 Фонд оценочных средств сформированности компетенций студентов, рекомендуемый для проведения диагностических работ

ПК-3 Способен осуществлять психологическое просвещение и профилактику отклонений в личностном развитии

ПК-3.1 Диагностирует и прогнозирует возникновение психологического неблагополучия, различных деструктивных вариантов личностного развития индивидов

Знать: проблемы и феноменологию психологии здоровья, используемые в ней методы

Уметь: применять знания психологических теорий и концепций для реализации диагностики, анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека

Владеть: основными приемами диагностики и прогнозирования развития психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе

Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-3.1:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития называется:
 - а) медициной;
 - б) валеологией;
 - в) психологией здоровья.**
2. Терапия экзистенциального уровня направлена на актуализацию целостного, полностью проявленного бытия человека, не разорванного на части. Преимущественно здесь используются методы работы из следующих психологических практик:
 - а) психоанализ, телесно-ориентированная психотерапия, арт-терапия;
 - б) экзистенциальная психология, гештальт-терапия, логотерапия, гуманистическая психология;**
 - в) бихевиоральная, когнитивно-поведенческая психотерапия.
3. Понятие внутренней картины болезни в медицинскую психологию было введено:
 - а) Р.А. Лурией;**
 - б) В.В. Ковалевым;
 - в) И.А. Мизрухиным.
4. Психопатия – это:
 - а) группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, в основе которых лежит непродуктивно и нерационально разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами действительности;
 - б) патология характера, при которой у субъекта наблюдается практически необратимая выраженность свойств, препятствующих его адекватной адаптации в социальной среде;**
 - в) глубокое расстройство психики, проявляющееся в нарушении отражения реального мира, возможности его познания, изменении поведения и отношения к окружающему.
5. Повышение уровня социальной перцепции, созидающего взаимодействия с окружающими людьми и миром, социального интеллекта – содержание следующей задачи подготовки в области психологии здоровья:
 - а) повышение уровня психологической компетентности;
 - б) повышение уровня коммуникативной компетентности;**
 - в) повышение уровня психотерапевтической компетентности.
6. Ко второму уровню психологической дезадаптации, по В. А. Ананьеву, относятся:

- а) **неврозы и соматоформные вегетативные дисфункции;**
 - б) личностные расстройства (психопатии);
 - в) психозы.
7. Базовые перинатальные матрицы, последовательно сменяющие друг друга, выделены:
- а) **С. Грофом;**
 - б) Р. Шпицем;
 - в) К. Хорни.
8. Целью консультанта в области психологии здоровья является:
- а) объяснение и прогнозирование поведения «проблемного клиента»;
 - б) воздействие на психику и через психику на организм человека;
 - в) **создание условий для самопознания, самовоспитания, саморазвития и самопомощи клиента.**
9. Моторно-волевая сторона внутренней картины здоровья, которая представляет собой совокупность усилий, стремлений, конкретных действий здорового человека, обусловленных его системой верований и направленных на достижение субъективно значимых целей является содержанием
- а) когнитивного компонента;
 - б) эмоционального компонента;
 - в) **поведенческого компонента.**
10. Совокупность интеллектуальных описаний здоровья человека, эмоциональных переживаний и ощущений, а также поведенческих реакций в условиях здоровья и особого ценностного отношения к последнему – это:
- а) **внутренняя картина здоровья;**
 - б) внешняя картина здоровья;
 - в) здоровый образ жизни.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Кем были выделены критерии диагностики психопатии?
Ответ: П. Б. Ганнушкиным, и его учеником О. В. Кербиковым.
2. Назовите критерии психопатии по П. Б. Ганнушкину–О. В. Кербинову?
Ответ: выраженность патологических свойств личности до степени нарушения социальной адаптации; относительная стабильность психических черт характера, их малая обратимость; тотальность патологических черт личности, определяющих весь психический облик.
3. Как называются проявляющиеся как соматические, но имеющие психогенное происхождение заболевания и функциональные нарушения?
Ответ: психосоматические расстройства (болезни).
4. Факторы какого здоровья перечислены здесь: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.
Ответ: физического здоровья.
5. Какие факторы, вызывающие болезнь, были выделены Д. Энгелем, автором биопсихосоциальной модели?
Ответ: Болезнь может быть вызвана: биологическими (например, вирусы, бактерии, структурные дефекты, генетика); психологическими (представления, эмоции, поведение); социальными (нормы поведения, семья, референтные группы, работа, принадлежность к социальному классу, принадлежность к этнической группе и др.) факторами.

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. К психологу на прием пришел юноша 18 лет. В качестве проблемы он озвучил, что у него не получается с кем-либо сохранить длительные отношения: как дружеские, так и романтические. В беседе с молодым человеком у психолога возникло предположение о наличии у клиента одного из типов акцентуаций характера. Юноша активен, легко установил контакт, словоохотлив, с воодушевлением и живостью рассказывал о собственных достижениях, на положительную обратную связь психолога реагирует оживлением, артистичен. Из истории отношений поделился тем, что ему приятно, когда его выбирают яркие девушки. Но ему трудно перестать флиртовать с другими. В отношениях стремится стать лидером, роль в тени для него не выносима. Способен увлечь других, в школе всегда принимал участие в активе. Какой тип акцентуации характера, вероятно, присущ юноше? С помощью какой методики возможно изучить акцентуации характера?
Ответ: юноше присущ демонстративный тип акцентуации характера. Его изучение возможно с помощью методики Г. Шмишека–К. Леонгарда.

ПК-3.2 Разрабатывает мероприятия по психологической профилактике отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов
Знать: категориальный аппарат психологии здоровья, основные направления психологической

профилактики

Уметь: применять знания психологических теорий и концепций для разработки программ психологической профилактики отклонений в норме и при асоциальном поведении индивидов

Владеть: навыками постановки прикладных задач психологии здоровья в области психологической профилактики

Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-3.2:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. В типологической модели К.Г. Юнга функция, которая сопротивляется интеграции в сознание, называется:
 - а) ведущей;
 - б) подчиненной;**
 - в) вспомогательной.
2. Биопсихосоциальная модель предложена:
 - а) И.Н. Гурвичем;
 - б) Дж. Энгелем;**
 - в) П.Б. Ганнушкиным.
3. Употребление психоактивных веществ для получения приятных ощущений, создания психического и физического комфорта составляет содержание:
 - а) коммуникативной модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам;
 - б) компенсаторной модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам;
 - в) гедонистической модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам.**
4. Демонстративно преувеличенное значение состояния беременности свойственно:
 - а) оптимистическому;
 - б) тревожному;
 - в) эйфорическому типу направленности на сохранение беременности/ направленности и установки в отношении к будущему ребенку.**
5. Отличие женской сексуальности от мужской заключается в:
 - а) большей диффузности, участия большего количества эрогенных зон;**
 - б) большей сексуальной возбудимостью в сравнении с мужчиной;
 - в) ориентацией на деторождение.
6. Человек не только как организм и личность, но еще и как экологическая система рассматривается в рамках:
 - а) холистического методологического подхода;
 - б) аксиологического методологического подхода;
 - в) образовательно-экологического подхода.**
7. К. Имелинский относит сексуальные действия и формы поведения, которые, благодаря своим особенностям, наиболее желательны с индивидуальной и социальной точек зрения к:
 - а) оптимальной норме;**
 - б) принятой (признаваемой, приемлемой) норме;
 - в) терпимой (толерантной) норме.
8. Макробиотическое направление профилактики старения представляет собой:
 - а) использование биологически активных веществ различного происхождения с целью продления жизни
 - б) соблюдение определенных гигиенических правил и следование требованиям здорового образа жизни;**
 - в) руководство правилами предосторожности, позволяющих оберегаться от болезней.
9. Для обеспечения профилактики эмоционального выгорания важно заботиться о благополучии людей. Социальная интеграция, возможность подтверждения своей социальной значимости, чувства социального признания, надежности партнеров по общению, возможности получения социальной поддержки – это:
 - а) социальное благополучие;**
 - б) психологическое благополучие;
 - в) физическое благополучие.
10. Для обеспечения профилактики эмоционального выгорания важно заботиться о благополучии людей. Осознание и конструктивное переживание смысла своей жизни, вера в благосклонность судьбы или высших сил в реализации личностных потенциалов на жизненном пути – это:
 - а) материальное благополучие;
 - б) духовное благополучие;**
 - в) физическое благополучие

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Что такое синдром эмоционального выгорания?

Ответ: это нарастающее эмоциональное истощение, которое проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Или: комплекс симптомов, характеризующийся постепенной утратой эмоциональной вовлеченности в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстраненности от содержания труда.

2. При разработке программы психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания важно знать факторы риска выгорания. Назовите основные из них.

Ответ: Личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные. Или: личностные, социальные, факторы среды (места работы)

3. Какой из двух видов травм – острые психические травмы или пролонгированные (хронические) травмы – имеют большее патогенное влияние на формирование Я-концепции ребенка?

Ответ: Пролонгированные (хронические) травмы.

4. Искажаются ли внутренние картины здоровья и болезни у детей с повышенной личностной тревожностью?

Ответ: да.

5. Если «да», то каким образом? Если «нет», то почему?

Ответ: Отмечается искажение внутренней картины здоровья в сторону повышенного внимания к своему здоровью, что проявляется в излишней мнительности.

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. На приеме у психолога девочка 7 лет, которая боится, что у нее будет болеть живот. Бабушка, чтобы предотвратить ротавирусную инфекцию, которой девочка болела в 4 года, не разрешает во время прогулки ей лазать на детской площадке, часто рассказывает ей о болезнях других детей, по приходу домой напоминает: «Надо помыть руки, а то живот будет сильно болеть». Девочка считает себя слабой, подверженной заболеваниям. Считает, что из-за этого она не может играть с детьми. Какие задачи психологической профилактики вы поставили бы при наличии такой внутренней картины здоровья у ребенка?

Ответ: задачами в области психологической профилактики в данном случае могут выступить следующие: беседа с родителями и бабушкой о благоприятных условиях формирования внутренней картины здоровья девочки, смягчение эмоционального дискомфорта и устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями в связи с искажением Я-концепции, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции девочки, укрепление социальной позиций личности ребенка со сверстниками и др.

ПК-3.3 Реализует программы психологического просвещения и профилактики отклонений (нарушений) в личностном развитии, асоциального поведения индивидов, определяет критерии результативности этих программ

Знать: области практического применения знаний психологии здоровья, в том числе психологической профилактики

Уметь: применять знания психологических теорий и концепций в реализации программ психологической профилактики отклонений в личностном развитии

Владеть: навыками определения критериев результативности программ психологической профилактики отклонений

Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-3.3:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

1. Процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда» – это:

- а) повышение квалификации;
- б) профессиональное здоровье;
- в) профессиональная адаптация.**

2. Условия, которые обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма человека и не вызывают чрезмерного нервно-психического напряжения, называются:

- а) здоровыми;
- б) обычными (нормальными);**
- в) условиями заботы и поддержки.

3. Профилактика наркомании и алкоголизма на мезоуровне предполагает работу:

- а) на уровне государства;
- б) с учебными заведениями и/или работой, семьей;**
- в) с внутренним содержанием личности.

4. Амбулаторная реабилитация наиболее эффективна:

- а) в работе с любыми зависимыми;
- б) в работе с зависимыми, имеющими большой стаж употребления;**

в) в работе с теми, кто находится на начальных стадиях зависимости, при наличии высокого уровня мотивации.

5. Ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью, возникающие в результате явлений и действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни более или менее значительных групп людей, а также человеческим жертвам, называют:

- а) стихийными бедствиями (геоклиматические или природные);**
- б) технологическими катастрофами (техногенными);
- в) экологическими и социальными катастрофами (социогенными).

6. К группам переменных, оказывающих влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания в профессиях типа «человек–человек» выделяют следующие факторы:

- а) внутриличностные, межличностные, межгрупповые;
- б) личностные, статусно-ролевые и корпоративные (профессионально-организационные);**
- в) формальные и неформальные.

7. Содержанием фактора гратификации, влияющего на психическое здоровье студентов, является:

- а) несоответствие между вложенными усилиями и полученным вознаграждением;**
- б) восприятие студенческой среды как чужой, иногда враждебной;
- в) несоответствие между ожиданиями и реальностью.

8. Разлучение ребенка с матерью негативно сказывается на здоровье:

- а) ребенка;
- б) матери;
- в) обоих.**

9. Показателями здоровья ребенка младенческого периода выступает (-ют):

- а) общий положительный фон настроения, предметно-практические манипуляции, коммуникативная активность;**
- б) безусловные рефлексы, в том числе сосательный;
- в) хороший аппетит.

10. Условия жизни и деятельности, характеризующиеся наличием реальной летальной угрозы, а, следовательно, чрезмерно высоким уровнем нервно-психологической напряженности относятся к:

- а) обычным;
- б) особым;
- в) экстремальным.**

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Что представляет собой профилактическое пространство на микроуровне?

Ответ: отношения человека с миром и самим собой.

2. Назовите наиболее яркого представителя, рассмотревшего психическое здоровье через призму соотношения сознательного и бессознательного?

Ответ: З. Фрейд.

3. Назовите автора, который рассматривал *индивидуализацию как процесс развития целостности личности, движения к большей свободе, процесс становления собой, интегрирование сознательного и бессознательного (в том числе коллективного) знания о себе.*

Ответ: К. Г. Юнг.

4. Назовите автора, выделившего 3 стадии стресса: реакция тревоги, стадия сопротивляемости, стадия истощения.

Ответ: Г. Селье.

5. Перечислите три основных закона геронтогенеза.

Ответ: гетерохронности, специфичности, разнообразия.

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Вы работаете психологом ВУЗа. Вами разработана программа психологической профилактики стресса в студенческой среде. Какие показатели будут рассмотрены вами как критерии результативности программы?

Ответ: владение навыками саморегуляции, повышение самоконтроля, наличие способности к поддержанию необходимой дистанции по отношению к профессиональной среде, средний уровень тревожности, агрессивности, высокий уровень стрессоустойчивости, позитивное самоотношение и др.

ПК-5 Способен осуществлять комплекс психологических мероприятий, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

ПК-5.1 Подбирает адекватно профессиональной ситуации и применяет методы психологической поддержки и сопровождения, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

Знать: основы физического, психологического, психического и социального здоровья, в том числе в онтогенезе, методы их исследования, области практического применения знаний психологии здоровья в

решении профессионально-психологических задач.

Уметь: при планировании решения профессионально-психологических задач учитывать знания о физическом, психическом, психологическом и социальном здоровье человека

Перечень заданий для оценки сформированности индикатора компетенции ПК-5.1:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- Основным критерием нормы психического здоровья является:
 - а) психическая адаптация;**
 - б) психическое равновесие;
 - в) гармония между отражением обстоятельств действительности и отношением человека к ней.
- Морфологические, функциональные и биохимические показатели – критерии:
 - а) духовного здоровья;
 - б) биологического здоровья;**
 - в) психического здоровья.
- Ферментативные, гормональные и цитохимические показатели – этокритерии биологического возраста. Вставьте пропущенное слово:
 - а) морфологические;
 - б) функциональные;
 - в) биохимические.**
- Крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий – это:
 - а) акцентуации;**
 - б) неврозы;
 - в) психопатии.
- Чрезмерно завышенные претензии личности с недооценкой или полным игнорированием объективных реальных условий; повышенная требовательность к окружающим и явная нетребовательность к себе (отсутствие критического отношения к себе) – содержание:
 - а) истерического патогенного конфликта;**
 - б) неврастенического конфликта;
 - в) обсессивно-психастенического.
- Наиболее полный перечень критериев психического здоровья представлен в работе:
 - а) О. Н. Кузнецова и В. И. Лебедева;
 - б) Н. Д. Лакосиной и Г. К. Ушакова;**
 - в) Б. С. Братуся.
- Основными признаками, позволяющими отнести индивида к определенному социальному классу, принято считать:
 - а) образование, уровень материального дохода и социально-профессиональную позицию (должность);**
 - б) семейное положение, возраст;
 - в) политические взгляды, качество отдыха, социальный статус.
- В рамках данной теории выявляемые различия в состоянии здоровья между полами объясняются спецификой строения и функционирования женского организма, обусловленного функцией деторождения:
 - а) социализационная;
 - б) биологическая;**
 - в) ролевой перегрузки.
- Общее свойство биологических систем, позволяющее устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне те или иные физиолого-биохимические и ли другие биологические показатели (константы), например постоянство температуры тела, уровень артериального давления, содержания глюкозы в крови и т. д., называется:
 - а) самообновлением;
 - б) самоорганизацией;
 - в) саморегуляцией.**
- Психопрофилактические мероприятия разделяют на следующие уровни:
 - а) низкий, средний, высокий;
 - б) педагогический, психологический, медицинский;
 - в) первичный, вторичный, третичный.**

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Какой вид здоровья отвечает за отсутствие нарушений в развитии и работе психических процессов и нервной системы?

Ответ: психическое здоровье.

2. Если необходимо обеспечить сопровождение психологического благополучия личности, то о каком здоровье идет речь в первую очередь?

Ответ: психологическое здоровье.

3. При сопровождении человека в вопросах социальной активности, трудоспособности, деятельного отношения к миру, состояния гармонии его личностных смыслов с ожиданием социума и др. работа ведется по поддержанию и укреплению какого вида здоровья?

Ответ: социального здоровья.

4. Назовите не менее трех профессий, для которых важна профессионально-прикладная физическая подготовка, способствующая повышению общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды.

Ответ: военный, полицейский, пожарный, спасатель МЧС и др.

5. С опорой на теорию «ролевой перегрузки» объясните, почему в нашей стране женщины уходят раньше мужчин на пенсию?

Ответ: на них приходится большая нагрузка, связанная с воспитанием детей.

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Вы работаете психологом в больнице. Перед Вами стоит цель разработки и реализации программы психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания. Какие методы Вы бы использовали для достижения указанной цели?

Ответ: Возможно применение метода нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, метода аутогенной тренировки и др. методов саморегуляции, соблюдения принципов психогигиены и др.

Критерии и шкалы оценивания заданий ФОС:

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

- 5 баллов – задание выполнено верно (получен правильный ответ, обоснован (аргументирован) ход выполнения (при необходимости));
- 2 балла – выполнение задания содержит незначительные ошибки, но приведен правильный ход рассуждений, или получен верный ответ, но отсутствует обоснование хода его выполнения (если оно было необходимым), или задание выполнено не полностью, но получены промежуточные (частичные) результаты, отражающие правильность хода выполнения задания, или, в случае если задание состоит из выполнения нескольких подзаданий, верно выполнено 50% таких подзаданий;
- 0 баллов – задание не выполнено или выполнено неверно (получен неправильный ответ, ход выполнения ошибочен или содержит грубые ошибки).

Задания раздела 20.3 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных результатов освоения данной дисциплины (знаний, умений, навыков).