

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании кафедры педагогики и
психологии
Протокол № 10 от 29.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
Авдашкевич С.В.
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|------------------------------|---|
| Дисциплина: | Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья |
| Направление подготовки: | 37.03.01 Психология |
| Направленность (профиль): | «Психология управления» |
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Программа: | прикладного бакалавриата |
| Форма обучения: | очная, заочная |
| Разработчики: | Кандидат педагогических наук, доцент Ткачева И. А. |

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: развитие у студента навыков анализа социальных, психологических и организационных проблем, связанных с психологией здоровья личности, а также разработке и внедрению рекомендаций по психологическому обеспечению профессионального здоровья в управленческой деятельности и созданию эффективных профилактических программ оздоровления.

Задачи дисциплины:

- информирование студентов о трудных состояниях психики и критических жизненных ситуациях, наиболее опасных для психического и соматического здоровья человека;
- в ходе практических занятий обучить студентов эффективным методам саморегуляции и самозащиты;
- проведение психологической диагностики, позволяющей определять особенности реакций личности в стрессовых и критических ситуациях.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Код компетенции | Содержание компетенции |
|-----------------|---|
| ПК-4 | способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам |
| ПК-5 | способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека |
| ПК-14 | способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп |

Планируемые результаты обучения:

| Код компетенции | Основные признаки освоения | | |
|-----------------|---|---|---|
| | Знать | Уметь | Владеть |
| ПК-4 | специфику психического функционирования здоровья человека с учетом его личностных и социальных особенностей; критерии физического, психического и социального здоровья человека; основные понятия психологии здоровья человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | применять современные достижения психологии здоровья для выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей; характеризовать психологические феномены с позиций здоровья личности; ориентироваться в многообразии методов выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | методами выявления специфики психического функционирования здоровья человека с учетом его личностных и социальных особенностей; методами оценки здоровья личности и выявления факторов риска здоровья; базовыми методиками исследования специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. |
| ПК-5 | место психологии здоровья в | составлять программы здорово- | приемами оказания помощи |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | системе наук, изучающих здоровье человека; взаимосвязанную систему личностных характеристик и их роль в психологическом здоровье человека; методы исследования личности, их возможности и ограничения; индивидуальные, социальные и индивидуальные свойства человека и их роль в формировании здоровья; методы диагностики личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья. | го образа жизни, учитывая конституцию человека; характеризовать многообразие личностных проявлений, влияющих на состояние здоровья; планировать и осуществлять комплексное исследование особенностей личности для понимания сути проблем психического функционирования здоровья человека. | личности с позиций современных достижений психологии здоровья для гармонизации функционирования личности, преодолению психологических проблем; приемами проведения комплексного психологического исследования личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья; психической саморегуляции и обучать этому других людей. |
| ПК-14 | методы психологического воздействия для поддержания здоровья; практическое значение теоретических положений психологии здоровья для психологического сопровождения личности по оптимизации личностного функционирования; личность как социальную сущность человека; движущие силы и условия развития здоровья личности. | применить достижения современной психологии здоровья для формирования зрелости личности, улучшения психологического функционирования; характеризовать роль и механизмы развития личности для формирования зрелости личности, улучшения психологического функционирования; использовать понятия движущих сил и условий развития личности при решении практических задач психологического здоровья. | навыками анализа своей деятельности и эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния; навыками использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в области психологии здоровья; навыками осуществления профилактической и просветительской работы с людьми. |

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» входит в Блок 1 «Дисциплины (модуля)» (Вариативная часть) образовательной программы высшего образования по направлению 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Психология управления».

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые формируются в процессе изучения следующих дисциплин (практик):

Общая психология, Общий психологический практикум, Зоопсихология и сравнительная психология, Психофизиология, Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Социальная психология, Психология развития и возрастная психология, Дифференциальная психология, Специальная психология, Производственная практика: научно-исследовательская работа, Психодиагностика, Конфликтология, Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Этнопсихология, Организационная психология, Анатомия ЦНС, Физиология ВНД и СС, Нейрофизиология, Психология личности, Основы психогенетики, Основы нейропсихологии, Введение в клиническую психологию, Психология труда, инженерная психология и эргономика, Психология управления, Психология лидерства, Мотивация и стимулирование трудовой деятельности

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения данной дисциплины, будут использованы обучающимся при изучении дисциплин (практик):

Психология принятия решения, Психология сотрудничества и формирования управленческой команды, Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения",

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Тренинг " Ролевой репертуар менеджера", Управленческое консультирование, Основы консультативной психологии, Коммуникативный тренинг, Тренинг стрессоустойчивости, Производственная практика: преддипломная практика.

4. Объем дисциплины

Очная форма обучения:

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|-------------|---------|
| | | 7 |
| Аудиторные занятия (АЗ): | 36 | 36 |
| В том числе: | | |
| Лекционные занятия (Лек) | 18 | 18 |
| Лабораторные занятия (Лаб) | 0 | 0 |
| Практические занятия (Пр) | 18 | 18 |
| Самостоятельная работа студента (СР) | 65 | 65 |
| В том числе: | | |
| Курсовая работа | 0 | 0 |
| Другие виды самостоятельной работы* | 65 | 65 |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 7 | 7 |
| Контактная работа (КоР) | 43 | 43 |
| Форма промежуточной аттестации | | Зачет |
| Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР) | 0 | |
| Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ | 108/3 | 108/3 |

* - подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

Заочная форма обучения:

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс |
|---|-------------|-------|
| | | 4 |
| Аудиторные занятия (АЗ): | 14 | 14 |
| В том числе: | | |
| Лекционные занятия (Лек) | 6 | 6 |
| Лабораторные занятия (Лаб) | 0 | 0 |
| Практические занятия (Пр) | 8 | 8 |
| Самостоятельная работа студента (СР) | 87 | 87 |
| В том числе: | | |
| Курсовая работа | 0 | 0 |
| Другие виды самостоятельной работы* | 87 | 87 |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 3 | 3 |
| Контактная работа (КоР) | 17 | 17 |
| Форма промежуточной аттестации | | Зачет |
| Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР) | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ | 108/3 | 108/3 |

* - подготовка к аудиторным занятиям.

5. Содержание дисциплины

Очная форма обучения:

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Семестр | Количество учебных часов | | | | Практическая подготовка* |
|-------|---|---------|---|----|-----|----|--------------------------|
| | | | В том числе по видам аудиторных занятий | | | СР | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | |
| 1 | Психогигиена и проблемы сохранения психического здоровья. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

| | | | | | | | |
|--------|--|---|----|----|---|----|----|
| 2 | Здоровье как системное понятие. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 3 | Стресс и его влияние на личность. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 4 | Стресс и работа. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 5 | Синдром выгорания. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 6 | Конфликты и кризисы в жизни человека. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 7 | Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 8 | Психология здоровья и жизненная философия личности. | 7 | 2 | 2 | 0 | 7 | 2 |
| 9 | Методы регуляции негативных эмоциональных состояний. | 7 | 2 | 2 | 0 | 9 | 2 |
| Итого: | | | 18 | 18 | 0 | 65 | 18 |

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Заочная форма обучения:

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Семестр | Количество учебных часов | | | | Практическая подготовка* |
|--------|---|---------|---|----|-----|----|--------------------------|
| | | | В том числе по видам аудиторных занятий | | | СР | |
| | | | | Пр | Лаб | | |
| 1 | Психогигиена и проблемы сохранения психического здоровья. | 4 | 2 | 0 | 0 | 10 | 2 |
| 2 | Здоровье как системное понятие. | 4 | 2 | 0 | 0 | 10 | 2 |
| 3 | Стресс и его влияние на личность. | 4 | 0 | 2 | 0 | 10 | 2 |
| 4 | Стресс и работа. | 4 | 2 | 0 | 0 | 10 | 2 |
| 5 | Синдром выгорания. | 4 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2 |
| 6 | Конфликты и кризисы в жизни человека. | 4 | 0 | 2 | 0 | 10 | 2 |
| 7 | Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности. | 4 | 0 | 2 | 0 | 9 | 2 |
| 8 | Психология здоровья и жизненная философия личности. | 4 | 0 | 0 | 0 | 9 | 2 |
| 9 | Методы регуляции негативных эмоциональных состояний. | 4 | 0 | 2 | 0 | 9 | 2 |
| Итого: | | | 6 | 8 | 0 | 87 | 18 |

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа | Компетенции | Оценочное средство текущего контроля |
|---|--|-----------------------|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1: Психогигиена и проблемы сохранения психического здоровья. | Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. История становления и современное состояние психологии здоровья. Развитие психологии здоровья в России и за рубежом. Роль знаний по психологии здоровья в жизни работающего человека. Психогигиена – наука о сохранении и укреплении психического здоровья. История развития психогигиены. Задачи и отрасли психогигиены. Современное состояние психогигиены. Психогигиена и психопрофилактика. Перспективы развития психологии здоровья. Практические занятия/Самостоятельная работа: Техники и приемы сохранения психического здоровья. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Эссе №1 |
| Тема 2: Здоровье как системное | Значимость здоровья для человека. Анализ известных подходов к определению здоровья: нозоцентрический, нормоцентрический, | ПК-4 ПК-5 | Доклады №1 |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

| | | | |
|--|--|-----------------------|----------------------------------|
| понятие. | динамический, адаптационный, социоцентрический, холистический. Идея системности в толковании понятия здоровья. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь. Модели здоровья. Сущность физического здоровья: определение, факторы, адаптационные резервы организма. Сущность психического и психологического здоровья. Сущность социального здоровья. Критерии здоровья. Здоровая личность. Концепция здорового образа жизни ЗОЖ. Программы ЗОЖ. Практические занятия/Самостоятельная работа: Концепция здорового образа жизни ЗОЖ. Лабораторная работа: - | ПК-14 | |
| Тема 3: Стресс и его влияние на личность | Определение понятия стресс. Теория стресса Г.Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром. Виды стресса. Физиологические и психологические последствия сильного стресса. Психонейроиммунология. Стресс как причина развития психогенных и соматогенных психосоматических заболеваний. Модели преодоления стресса. Модель Лазаруса. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний. Практические занятия/Самостоятельная работа: Стресс и личностные деформации. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Доклады №2 |
| Тема 4: Стресс и работа. | Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника. Практические занятия/Самостоятельная работа: Профессиональный стресс. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Эссе №2 |
| Тема 5: Синдром выгорания. | Определение феномена СЭВ. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов. Психологический стресс и синдром выгорания. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала. Выгорание на работе и его последствия для организации. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание менеджеров. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера. Экзистенциальные аспекты выгорания. Модели выгорания. Исследования Перлмана и Хартмана по проблеме выгорания. Методы измерения уровня психического выгорания. Практические занятия/Самостоятельная работа: СЭВ у специалистов помогающих профессий. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Эссе №2 |
| Тема 6: Конфликты и кризисы в жизни человека. | Теория конфликта. Внутриличностный и межличностный конфликт. Внутриличностный конфликт и невротические состояния психики. Возрастные кризисы. Диагностика кризисных состояний. Практические занятия/Самостоятельная работа: Возрастные кризисы развития. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Контрольная работа №1 Эссе №3 |
| Тема 7: Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности. | Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использование для укрепления здоровья личности руководителя. Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. Эмоционально-когнитивная психотерапия. Оптимизм и здоровье. Психология здоровья и бихевиоральная меди- | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Контрольная работа №1 Эссе №3 |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

| | | | |
|--|---|-----------------------|---------|
| | цина. Практические занятия/Самостоятельная работа: Социологические концепции здоровья. Лабораторная работа: - | | |
| Тема 8: Психология здоровья и жизненная философия личности. | В.Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия. Роль веры и религия в стрессоустойчивости человека. Исследования В.С.Ротенберга проблем, связанных с поисковой активностью. Практические занятия/Самостоятельная работа: Логотерапия В.Франкла. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Эссе №4 |
| Тема 9: Методы регуляции негативных эмоциональных состояний. | Классификация методов регуляции негативных эмоциональных состояний (функциональная музыка, фармакологические средства, питание). Гигиена сна. Техники саморегуляции. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека. Расслабляющее и мобилизирующее дыхание. Мышечная релаксация и визуализация. Формулы самовнушения. Техника аутогенной тренировки. Практические занятия/Самостоятельная работа: Основные приемы саморегуляции личности. Лабораторная работа: - | ПК-4 ПК-5 ПК-14 | Эссе №4 |
| Курсовая работа | Не предусмотрено учебным планом | | |

6. Формы проведения занятий

При реализации дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Очная форма обучения:

| № п/п | Наименование темы/ лекционного (практического) занятия | Тип занятия | Кол-во часов | Форма проведения занятий |
|-------|--|-------------|--------------|--------------------------|
| 1 | Стресс и его влияние на личность: Стресс и личностные дифформации. | Пр | 2 | Семинар-исследование |
| 2 | Конфликты и кризисы в жизни человека: Возрастные кризисы развития. | Пр | 2 | Ролевая игра |

Заочная форма обучения:

| № п/п | Наименование темы/ лекционного (практического) занятия | Тип занятия | Кол-во часов | Форма проведения занятий |
|-------|--|-------------|--------------|--------------------------|
| 1 | Стресс и его влияние на личность: Стресс и личностные дифформации. | Пр | 2 | Семинар-исследование |
| 2 | Конфликты и кризисы в жизни человека: Возрастные кризисы развития. | Пр | 2 | Ролевая игра |

7. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513510>

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
Программа прикладного бакалавриата
Рабочая программа дисциплины
Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
Форма обучения: очная, заочная
Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
Обновлена на 2023/2024 учебный год

2. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517501>

3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

Дополнительная литература:

1. Глухов, В. П. Специальная педагогика и специальная психология : учебник для вузов / В. П. Глухов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13096-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489650>

2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518417>

3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488807>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение

Дополнительно при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

1. LMS Moodle
2. Вебинарная платформа

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный
4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный
5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: arch.neicon.ru. - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный
7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный
8. PsyJournals.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://psyjournals.ru/>. - Текст: электронный
9. Флогистон [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://flogiston.ru/>. - Текст: электронный
10. Psylist [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт. - Режим доступа: <https://psylist.net/>. - Текст: электронный
11. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru/>. - Текст: электронный
12. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://psychojournal.ru/>. - Текст: электронный

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованные: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенного специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением.

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением. Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля).

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

12. Оценочные материалы по дисциплине

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

Очная форма обучения:

| Код компетенции | Название дисциплины | Форма промежуточной аттестации | Семестр/курс | Этап формирования компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|--------------|-------------------------------|
| ПК-4 | Общая психология | зачет | 2 | 1 |
| ПК-4 | Общая психология | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Общий психологический практикум | зачет | 3 | 2 |
| ПК-4 | Психофизиология | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Зоопсихология и сравнительная психология | зачет | 3 | 2 |
| ПК-4 | Социальная психология | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-4 | Общая психология | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-4 | Общий психологический практикум | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-4 | Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков | зачет с оценкой | 4 | 3 |
| ПК-4 | Психология развития и возрастная психология | экзамен | 5 | 4 |
| ПК-4 | Дифференциальная психология | экзамен | 5 | 4 |
| ПК-4 | Специальная психология | экзамен | 5 | 4 |
| ПК-4 | Производственная практика: научно-исследовательская работа | зачет с оценкой | 5 | 4 |
| ПК-4 | Конфликтология | экзамен | 6 | 5 |
| ПК-4 | Психодиагностика | зачет | 6 | 5 |
| ПК-4 | Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | зачет с оценкой | 6 | 5 |
| ПК-4 | Этнопсихология | зачет | 7 | 6 |
| ПК-4 | Психодиагностика | экзамен | 7 | 6 |
| ПК-4 | Организационная психология | экзамен | 7 | 6 |
| ПК-4 | Психология стресса | зачет | 7 | 6 |
| ПК-4 | Психология здоровья | зачет | 7 | 6 |
| ПК-4 | Производственная практика: преддипломная практика | зачет с оценкой | 8 | 7 |
| ПК-5 | Анатомия ЦНС | экзамен | 1 | 1 |
| ПК-5 | Физиология ВНД и СС | экзамен | 2 | 2 |
| ПК-5 | Общая психология | зачет | 2 | 2 |
| ПК-5 | Нейрофизиология | экзамен | 2 | 2 |
| ПК-5 | Общая психология | экзамен | 3 | 3 |
| ПК-5 | Общий психологический практикум | зачет | 3 | 3 |
| ПК-5 | Психология личности | экзамен | 4 | 4 |
| ПК-5 | Общая психология | экзамен | 4 | 4 |
| ПК-5 | Общий психологический практикум | экзамен | 4 | 4 |
| ПК-5 | Основы психогенетики | зачет | 4 | 4 |
| ПК-5 | Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков | зачет с оценкой | 4 | 4 |
| ПК-5 | Психология развития и возрастная психология | экзамен | 5 | 5 |
| ПК-5 | Введение в клиническую психологию | зачет | 5 | 5 |
| ПК-5 | Основы нейропсихологии | зачет | 5 | 5 |
| ПК-5 | Психодиагностика | зачет | 6 | 6 |
| ПК-5 | Производственная практика: практика по получению профессиональных | зачет с | 6 | 6 |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

| | | | | |
|-------|--|-----------------|---|---|
| | умений и опыта профессиональной деятельности | оценкой | | |
| ПК-5 | Психодиагностика | экзамен | 7 | 7 |
| ПК-5 | Психология стресса | зачет | 7 | 7 |
| ПК-5 | Психология здоровья | зачет | 7 | 7 |
| ПК-5 | Производственная практика: преддипломная практика | зачет с оценкой | 8 | 8 |
| ПК-14 | Психология личности | экзамен | 4 | 1 |
| ПК-14 | Психология труда, инженерная психология и эргономика | экзамен | 5 | 2 |
| ПК-14 | Психология управления | экзамен | 5 | 2 |
| ПК-14 | Психология личности руководителей и подчиненных | зачет | 5 | 2 |
| ПК-14 | Психология лидерства | экзамен | 6 | 2 |
| ПК-14 | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности | экзамен | 6 | 2 |
| ПК-14 | Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | зачет с оценкой | 6 | 2 |
| ПК-14 | Организационная психология | экзамен | 7 | 3 |
| ПК-14 | Психология стресса | зачет | 7 | 3 |
| ПК-14 | Психология здоровья | зачет | 7 | 3 |
| ПК-14 | Психология принятия решения | экзамен | 8 | 4 |
| ПК-14 | Психология сотрудничества и формирования управленческой команды | экзамен | 8 | 4 |
| ПК-14 | Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения" | зачет | 8 | 4 |
| ПК-14 | Тренинг "Ролевой репертуар менеджера" | зачет | 8 | 4 |
| ПК-14 | Управленческое консультирование | экзамен | 8 | 4 |
| ПК-14 | Основы консультативной психологии | экзамен | 8 | 4 |
| ПК-14 | Коммуникативный тренинг | зачет | 8 | 4 |
| ПК-14 | Тренинг стрессоустойчивости | зачет | 8 | 4 |
| ПК-14 | Производственная практика: преддипломная практика | зачет с оценкой | 8 | 4 |

Заочная форма обучения:

| Код компетенции | Название дисциплины | Форма промежуточной аттестации | Семестр/курс | Этап формирования компетенции |
|-----------------|---|--------------------------------|--------------|-------------------------------|
| ПК-4 | Психофизиология | экзамен | 2 | 1 |
| ПК-4 | Зоопсихология и сравнительная психология | зачет | 2 | 1 |
| ПК-4 | Социальная психология | экзамен | 2 | 1 |
| ПК-4 | Общая психология | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Общий психологический практикум | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков | зачет с оценкой | 3 | 2 |
| ПК-4 | Психология развития и возрастная психология | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Дифференциальная психология | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Специальная психология | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-4 | Производственная практика: научно-исследовательская работа | зачет с оценкой | 4 | 3 |
| ПК-4 | Конфликтология | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-4 | Психодиагностика | зачет | 4 | 3 |
| ПК-4 | Этнопсихология | зачет | 4 | 3 |
| ПК-4 | Психодиагностика | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-4 | Организационная психология | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-4 | Психология здоровья | зачет | 4 | 3 |
| ПК-4 | Производственная практика: практика по получению профессиональных | зачет с | 5 | 4 |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

| | умений и опыта профессиональной деятельности | оценкой | | |
|-------|--|-----------------|---|---|
| ПК-4 | Производственная практика: преддипломная практика | зачет с оценкой | 5 | 4 |
| ПК-4 | Психология стресса | зачет | 7 | 5 |
| ПК-5 | Нейрофизиология | экзамен | 1 | 1 |
| ПК-5 | Анатомия ЦНС | экзамен | 2 | 2 |
| ПК-5 | Физиология ВВД и СС | экзамен | 2 | 2 |
| ПК-5 | Общая психология | зачет | 2 | 2 |
| ПК-5 | Психология личности | экзамен | 2 | 2 |
| ПК-5 | Основы психогенетики | зачет | 2 | 2 |
| ПК-5 | Общая психология | экзамен | 3 | 3 |
| ПК-5 | Общий психологический практикум | экзамен | 3 | 3 |
| ПК-5 | Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков | зачет с оценкой | 3 | 3 |
| ПК-5 | Психология развития и возрастная психология | экзамен | 3 | 3 |
| ПК-5 | Введение в клиническую психологию | зачет | 3 | 3 |
| ПК-5 | Основы нейропсихологии | зачет | 3 | 3 |
| ПК-5 | Психодиагностика | зачет | 4 | 4 |
| ПК-5 | Психодиагностика | экзамен | 4 | 4 |
| ПК-5 | Психология здоровья | зачет | 4 | 4 |
| ПК-5 | Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | зачет с оценкой | 5 | 5 |
| ПК-5 | Производственная практика: преддипломная практика | зачет с оценкой | 5 | 5 |
| ПК-5 | Психология стресса | зачет | 7 | 6 |
| ПК-14 | Психология личности | экзамен | 2 | 1 |
| ПК-14 | Психология труда, инженерная психология и эргономика | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-14 | Психология управления | экзамен | 3 | 2 |
| ПК-14 | Психология личности руководителей и подчиненных | зачет | 3 | 2 |
| ПК-14 | Мотивация и стимулирование трудовой деятельности | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-14 | Организационная психология | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-14 | Психология здоровья | зачет | 4 | 3 |
| ПК-14 | Психология принятия решения | экзамен | 4 | 3 |
| ПК-14 | Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности | зачет с оценкой | 5 | 4 |
| ПК-14 | Психология сотрудничества и формирования управленческой команды | экзамен | 5 | 4 |
| ПК-14 | Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения" | зачет | 5 | 4 |
| ПК-14 | Тренинг "Ролевой репертуар менеджера" | зачет | 5 | 4 |
| ПК-14 | Управленческое консультирование | экзамен | 5 | 4 |
| ПК-14 | Основы консультативной психологии | экзамен | 5 | 4 |
| ПК-14 | Коммуникативный тренинг | зачет | 5 | 4 |
| ПК-14 | Тренинг стрессоустойчивости | зачет | 5 | 4 |
| ПК-14 | Производственная практика: преддипломная практика | зачет с оценкой | 5 | 4 |
| ПК-14 | Психология лидерства | экзамен | 6 | 5 |
| ПК-14 | Психология стресса | зачет | 7 | 6 |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

2.1 Текущий контроль

ЭССЕ

Самостоятельная письменная работа студента небольшого объема и свободной композиции. Эссе выражает индивидуальные впечатления и размышления по конкретному вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета; может

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный или беллетристический характер.

Средство контроля, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Показатели и критерии оценивания эссе

| № п/п | Показатели оценки | Критерии оценивания |
|-------|---|--|
| 1 | Наличие логической структуры построения текста | Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « выполнен - частично выполнен - не выполнен », что соответствует следующему распределению баллов « 2 балла - 1 балл - 0 баллов » |
| 2 | Понимание и правильное использование терминов и понятий, выделение причинно-следственных связей, наличие промежуточных и конечных выводов | |
| 3 | Наличие четко определенной личной позиции по теме эссе | |
| 4 | Адекватность аргументов при обосновании личной позиции | |
| 5 | Эстетическое оформление работы (аккуратность, форматирование текста, выделение и т. д.) | |

Шкала оценивания эссе

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины за эссе представлены в следующей таблице:

| Баллы в БРС Университета | 10-9 | 8-7 | 6-5 | Менее 5 |
|--------------------------------------|------------|---------|-----------|-----------------|
| Уровень сформированности компетенции | Повышенный | Высокий | Пороговый | Не сформированы |

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная письменная аналитическая работа студента, которая способствует закреплению и систематизации знаний по одной или нескольким темам дисциплины. Цель контрольной работы – получить специальные знания и продемонстрировать навыки их практического применения.

Контрольная работа оценивается по следующим показателям:

1. Выполнение работы в полном объеме и без ошибок;
2. Зрелая, творческая, полностью самостоятельная работа;
3. Выполнение работы в соответствии с требованиями к оформлению.

Критерии оценивания контрольной работы

| | |
|--|-----------|
| Полное, правильное и обоснованное решение; полностью самостоятельная работа; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению | 10 баллов |
| Решение в целом правильное и обоснованное, но допущены незначительные ошибки либо решение является неполным, допускается незначительная подсказка со стороны преподавателя; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению | 8 баллов |
| Решение содержит обоснование, ход рассуждений в целом верный, но при этом допущены существенные ошибки, студент продемонстрировал недостаточное умение правильно применять знания, полученные в процессе изучения дисциплины, либо работа выполнена при существенной помощи преподавателя; работа выполнена с некоторыми нарушениями требований к оформлению | 6 баллов |
| Отсутствует решение задачи, либо отсутствует обоснование решения, либо решение содержит обоснование, но допущены грубые ошибки, приведшие к абсолютно неверной квалификации; работа выполнена без учета требований к оформлению | 0 баллов |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Шкала оценивания контрольной работы

| | | | | |
|---|------------|---------|-----------|-----------------|
| Баллы в БРС Университета | 10 | 8 | 6 | 0 |
| Уровень сформированности компетенции | Повышенный | Высокий | Пороговый | Не сформированы |

ДОКЛАД

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Показатели и критерии оценивания доклада

| № п/п | Показатели оценки | Критерии оценивания |
|-------|---|--|
| 1 | Структура (количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления, например: для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов, включая титульный слайд и слайд с выводами) | Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « выполнен - частично выполнен - не выполнен », что соответствует следующему распределению баллов « 2 балла - 1 балл - 0 баллов » |
| 2 | Наглядность (иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается, например: используются средства наглядности информации в виде таблиц, схем, графиков и т. д.) | |
| 3 | Дизайн и настройка (оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления) | |
| 4 | Содержание (презентация отражает основные этапы исследования – проблему, цель, гипотезу, ход выполнения работы, выводы, т. е. содержит полную, понятную информацию по теме доклада при наличии орфографической и пунктуационной грамотности) | |
| 5 | Требования к выступлению (выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, выступающий точно укладывается в рамки регламента). | |

Шкала оценивания доклада

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины за доклад представлены в следующей таблице:

| | | | | |
|---|------------|---------|-----------|-----------------|
| Баллы в БРС Университета | 10-9 | 8-7 | 6-5 | Менее 5 |
| Уровень сформированности компетенции | Повышенный | Высокий | Пороговый | Не сформированы |

2.2 Курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом.

2.3 Промежуточная аттестация в форме зачета

Зачёт – форма проверки знаний обучающихся. При успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится пометка об успешном прохождении испытания по дисциплине или её разделу. В ходе зачёта учитывается уровень знания, умения и владения обучающегося по изучаемой дисциплине.

Показателями и критериями оценивания учебных достижений по дисциплине (выставлении отметки о зачете) являются результаты текущего контроля.

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачётом без оценки

| | | | | |
|-----------------------------|------------|-------|-------|--------|
| Баллы по дисциплине* | 60 и менее | 61-73 | 74-90 | 91-100 |
| Итоговая оценка по | Незачет | Зачет | | |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

| дисциплине* | | | | | | | |
|--|-----------------|-------|-----------|-------|---------|-------|------------|
| Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня | <50 | 51-60 | 61-67 | 68-73 | 74-83 | 84-90 | 91-100 |
| | F | Fx | E | D | C | B | A |
| Уровень сформированности компетенций | Не сформированы | | Пороговый | | Высокий | | Повышенный |

*Оценка, полученная студентом за промежуточную аттестацию, выставляется с учетом баллов, полученных за текущий контроль (сумма баллов за зачет и текущий контроль).

2.4 Промежуточная аттестация в форме экзамена

Не предусмотрено учебным планом.

2.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, сформированных дисциплиной

После выполнения студентом всех видов оценочных средств, указанных в рабочей программе дисциплины, производится оценка уровня сформированности компетенций по дисциплине:

| Код компетенции | Уровень сформированности компетенции | Основные признаки освоения компетенций | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|--|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ПК-4 | Пороговый | основные понятия психологии здоровья человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | ориентироваться в многообразии методов выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | базовыми методиками исследования специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. |
| | Высокий | критерии физического, психического и социального здоровья человека; основные понятия психологии здоровья человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | характеризовать психологические феномены с позиций здоровья личности; ориентироваться в многообразии методов выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | методами оценки здоровья личности и выявления факторов риска здоровья; базовыми методиками исследования специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. |

| | | | | |
|------|------------|---|---|---|
| | Повышенный | специфику психического функционирования здоровья человека с учетом его личностных и социальных особенностей; критерии физического, психического и социального здоровья человека; основные понятия психологии здоровья человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | применять современные достижения психологии здоровья для выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей; характеризовать психологические феномены с позиций здоровья личности; ориентироваться в многообразии методов выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. | методами выявления специфики психического функционирования здоровья человека с учетом его личностных и социальных особенностей; методами оценки здоровья личности и выявления факторов риска здоровья; базовыми методиками исследования специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. |
| ПК-5 | Пороговый | индивидуальные, социальные и индивидуальные свойства человека и их роль в формировании здоровья; методы диагностики личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья. | ориентироваться в многообразии психологических проявлений личности; планировать исследование отдельных индивидуальных особенностей личности, влияющих на состояние здоровья. | психической саморегуляции и обучать этому других людей. |
| | Высокий | взаимосвязанную систему личностных характеристик и их роль в психологическом здоровье человека; методы исследования личности, их возможности и ограничения; индивидуальные, социальные и индивидуальные свойства человека и их роль в формировании здоровья; методы диагностики личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья. | характеризовать многообразие личностных проявлений, влияющих на состояние здоровья; планировать и осуществлять комплексное исследование особенностей личности для понимания сути проблем психического функционирования здоровья человека. | приемами проведения комплексного психологического исследования личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья; психической саморегуляции и обучать этому других людей. |
| | Повышенный | место психологии здоровья в системе наук, изучающих здоровье человека; взаимосвязанную систему личностных характеристик и их роль в психологическом здоровье человека; методы исследования личности, их возможности и ограничения; индивидуальные, социальные и индивидуальные свойства человека и их роль в формировании здоровья; методы диагностики личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья. | составлять программы здорового образа жизни, учитывая конституцию человека; характеризовать многообразие личностных проявлений, влияющих на состояние здоровья; планировать и осуществлять комплексное исследование особенностей личности для понимания сути проблем психического функционирования здоровья человека. | приемами оказания помощи личности с позиций современных достижений психологии здоровья для гармонизации функционирования личности, преодолению психологических проблем; приемами проведения комплексного психологического исследования личностных особенностей, влияющих на состояние здоровья; психической саморегуляции и обучать этому других людей. |

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

| | | | | |
|-------|------------|---|---|---|
| | | яющих на состояние здоровья. | | |
| ПК-14 | Пороговый | личность как социальную сущность человека; движущие силы и условия развития здоровья личности. | использовать понятия движущих сил и условий развития личности при решении практических задач психологического здоровья. | навыками осуществления профилактической и просветительской работы с людьми. |
| | Высокий | практическое значение теоретических положений психологии здоровья для психологического сопровождения личности по оптимизации личностного функционирования; личность как социальную сущность человека; движущие силы и условия развития здоровья личности. | характеризовать роль и механизмы развития личности для формирования зрелости личности, улучшения психологического функционирования; использовать понятия движущих сил и условий развития личности при решении практических задач психологического здоровья. | навыками использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в области психологии здоровья; навыками осуществления профилактической и просветительской работы с людьми. |
| | Повышенный | методы психологического воздействия для поддержания здоровья; практическое значение теоретических положений психологии здоровья для психологического сопровождения личности по оптимизации личностного функционирования; личность как социальную сущность человека; движущие силы и условия развития здоровья личности. | применить достижения современной психологии здоровья для формирования зрелости личности, улучшения психологического функционирования; характеризовать роль и механизмы развития личности для формирования зрелости личности, улучшения психологического функционирования; использовать понятия движущих сил и условий развития личности при решении практических задач психологического здоровья. | навыками анализа своей деятельности и эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния; навыками использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в области психологии здоровья; навыками осуществления профилактической и просветительской работы с людьми. |

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

Методика формирования оценки по дисциплине. Успеваемость студента оценивается в баллах и состоит из:

- суммы баллов за выполнение заданий текущего контроля (обучающийся может получить в сумме не более 70 баллов);
- баллов за посещаемость (не более 10 баллов);
- баллов за активность на занятиях (занятия в интерактивной форме – п. 6. Формы проведения занятий), выполнение дополнительных заданий и пр. по усмотрению преподавателя, ведущего дисциплину – премиальные баллы (не более 20 баллов).

Полученные итоговые баллы по дисциплине переводятся в оценку по традиционной пятибалльной шкале оценивания и по 100-балльной шкале оценок Европейской системы перевода и накопления баллов (ECTS) в соответствии с таблицами, представленными в п. Таблицами. 1, 2. Оценки в пятибалльной шкале выставляются в ведомости и зачетные книжки, в 100-балльной – в ведомости.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Психология здоровья
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета (Положение «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов», Положение «Об оценочных средствах», Положение «О контроле самостоятельности выполнения письменных работ обучающимися университета с использованием системы «Антиплагиат ВУЗ» и др.).

Уровень сформированности компетенции № 1 (№ N) определяется перечнем оценочных средств:

| Оценочное средство (в том числе экзамен, зачет с оценкой при наличии) | Уровень сформированности компетенции* | | | Средний уровень сформированности компетенций по каждому оценочному средству |
|---|--|-----|----------------|---|
| | Студент №1 | ... | Студент № N | |
| | | | | |
| Итоговый уровень: | | | | |

* пороговый, высокий или повышенный

Итоговый (общий/средний) уровень рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Далее делается вывод об общем уровне освоения компетенций студентами в ходе изучения дисциплины:

Оценочный лист по дисциплине

| ФИО студента | Уровень сформированности компетенций | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----|--|-------------------------------------|-----|---|--------------------------------------|-----|---|
| | Общекультурные компетенции | | | Общепрофессиональные компетенции | | | Компетенции по видам деятельности | | |
| | № 1 | № N | Уровень сформированности общекультурных компетенций | № 1 | № N | Уровень сформированности общепрофессио- нальных компетенций | № 1 | № N | Уровень сформированности компетенций по виду деятельно- сти № 1 |
| Студент № 1 | | | | | | | | | |
| Студент № 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Тематика эссе №1

1. Психогигиена и проблемы сохранения психического здоровья
2. Понятие о трудных состояниях психики
3. Стресс и его влияние на личность

Тематика эссе №2

1. Стресс и работа
2. Понятие о фрустрации

Тематика эссе №3

1. Конфликты и кризисы в жизни человека
2. Социальное познание и здоровье человека

Тематика эссе №4

1. Психология здоровья и жизненная философия личности
2. Методы регуляции негативных эмоциональных состояний

Тематика докладов №1

1. Основные проблемы психогигиены детского и подросткового возраста
2. Виды монотонии
3. Дистресс и эустресс
4. Фазы адаптационного синдрома при стрессе
5. Предмет и задачи психосоматики
6. Виды реакций человека на стрессы
7. Факторы стресса в профессиях “Человек – Человек”.
8. Содержание понятия “глобальные вредоносные факторы”

Тематика докладов №2

1. Алексетимия
2. Критерии различия в мышлении оптимистов и пессимистов
3. Методы работы с негативными предстрессовыми состояниями
4. Влияние физической активности на эмоциональное состояние человека.

Контрольная работа №1

1. Составьте индивидуальную программу ЗОЖ.
2. Дайте характеристику и прогноз личностных и поведенческих ресурсов преодоления эмоционального выгорания.
3. Дайте анализ здоровья в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства.
4. Профессиональные деформации и деструкции личности.
5. Проанализируйте факторы, негативно влияющие на процесс профессиональной адаптации.
6. Разработайте рекомендации успешного прохождения профессиональной адаптации.
7. Охарактеризуйте параметры родительского поведения в формировании внутренней картины здоровья ребёнка в соответствии с основными периодами психического развития в онтогенезе.
8. Дайте характеристику стрессовым сценариям и их психопрофилактике.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Психология здоровья. Предмет, цели и задачи.
2. История становления психологии здоровья.
3. Модели болезни и здоровья.
4. Категория здоровья: определение и критерии.
5. Уровни проявленности здоровья.
6. Физическое здоровье, механизмы регуляции. «Третье состояние».
7. Психическое здоровье: определение, критерии.
8. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация и психологическая защита по З.Фрейду.
9. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
10. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
11. Врожденные факторы психического здоровья: архетипы, инстинкты).
12. 19. Врожденные факторы психического здоровья (перинатальные матрицы С.Грофа,).

13. Гестационная доминанта: сущность и типы.
14. Базовые перинатальные матрицы психосоматических комплексов и их последствия.
15. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
16. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
17. Факторы и условия, вызывающие стресс.
18. Методы снятия и профилактики стресса.
19. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
20. Профилактика старения.
21. Состояния пониженной психофизиологической активности: монотония, одиночество, «ночная психика», скука.
22. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
23. Качества личности и психосоматические проявления.
24. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня (АТ, дыхательные техники, рациональное мышление).
25. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.

Примерные практические задания к зачету

1. Составьте и заполните таблицу: Биологический, психический и социальный уровни здоровья. Как они между собой связаны?
2. Разработайте рекомендации по здоровому образу жизни в формировании, сохранении и укреплении здоровья.
3. Разработайте программу по психопрофилактике наркомании.
4. Разработайте программу по психопрофилактике наркомании.
5. Охарактеризуйте критерии психического, социального, физического здоровья.
6. Разработайте рекомендации по стрессоустойчивости личности.
7. Дайте прогноз по акцентуации личности и психическому здоровью.
8. Разработайте программу по психопрофилактике по эмоциональному выгоранию личности.
9. Выделите и проанализируйте показатели профессионального здоровья.
10. Составьте и заполните таблицу «Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием».
11. Составьте анкету, которая, выявляющая факторы здорового образа жизни.
12. Проанализируйте сильные стороны психологических типов личности и покажите их адаптивное значение.