



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра психодиагностики и практической психологии**

Директор \_\_\_\_\_ А.В. Семиров  
«17» марта 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) - *Б1.В.ДВ.06.01 Психология здоровья*

Направление подготовки - *44.03.02 - Психолого-педагогическое образование*

Направленность (профиль) подготовки - *Психология личности*

Квалификация (степень) выпускника - *Бакалавр*

Форма обучения – *очная / заочная*

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

Протокол № 7 от «11» марта 2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 2

От «28» февраля 2022 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Петров В.Г.

Иркутск 2022 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целью** освоения дисциплины является формирование способности студентов планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.

Психология здоровья дает возможность овладеть научно обоснованными знаниями о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

**Задачи** дисциплины:

1. Формирование системы психологических знаний, позволяющих планировать безопасную, комфортную совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся по сохранению и укреплению психологического здоровья, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

2. Формирование умений по отбору диагностических средств для определения уровня сформированности психологического здоровья и безопасной, комфортной образовательной среды.

3. Умение реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса и обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

2.1. Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к части, которая формируется участниками образовательного процесса. Изучается на четвертом курсе.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы общие знания, сформированные познавательные умения и навыки, позволяющие осуществлять когнитивную деятельность, навыки самостоятельного приобретения, пополнения, переноса и интеграции знаний, получаемых в процессе обучения.

Обучающийся, приступая к изучению дисциплины, должен иметь общие представления о естественнонаучной картине мира.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Б1.В.01 «Психология личности. Теории личности», Б1.В.02 «Психология безопасности личности», Б1.В.03 Психологическое сопровождение развития личности Б1.В.04 «Психология самосознания, самопознания и самопрезентации», Б1.В.06 «Психопрофилактика», Б1.В.ДВ.03.01 «Психология работы с одаренными детьми», Б1.В.ДВ.03.02 «Психология индивидуальных различий», Б1.В.ДВ.06.02 «Психология стресса», а также для прохождения практики по получению умений и опыта профессиональной деятельности, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p><i>ПК-3</i> Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса</p>	<p><i>ИДК ПК3.1</i> планирует профилактическую совместную и индивидуальную деятельность обучающихся по сохранению и укреплению психологического здоровья</p>	<p>Знать: особенности планирования профилактической и индивидуальной деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья. Уметь: планировать деятельность по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся. Владеть: приемами организации совместной и индивидуальной деятельности с обучающимися.</p>
	<p><i>ИДК ПК3.2</i> осуществляет отбор диагностических средств для определения уровня сформированности психологического здоровья.</p>	<p>Знать: теоретические и практические основы отбора диагностических средств для определения психологического здоровья. Уметь: осуществляет отбор диагностических средств для определения уровня сформированности психологического здоровья. Владеть: приемами диагностики уровня сформированности психологического здоровья обучающихся.</p>

	<p><i>ИДК ПК3.3</i>  реализовывает профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.</p>	<p>Знать: как реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.  Уметь: реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья.  Владеть: приемами реализации профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья.</p>
<p>ПК-1 Способен обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации</p>	<p><i>ИДК ПК1.1</i>  планирует безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации</p>	<p>Знать: особенности планирования безопасной и психологически комфортной образовательной среды.  Уметь: планировать безопасную и психологически комфортную образовательную среду.  Владеть: приемами организации безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>
	<p><i>ИДК ПК1.2</i>  осуществляет формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>	<p>Знать: теоретические и практические основы формирования безопасной и психологически комфортной образовательной среды.  Уметь: осуществляет формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды.  Владеть: приемами диагностики уровня безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>

	<p><i>ИДК ПК1.3</i>  реализовывает практические и профилактические мероприятия по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>	<p>Знать: как реализовывать практические и профилактические мероприятия по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды.  Уметь: реализовывать практические и профилактические мероприятия по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды.  Владеть: приемами реализации профилактических мероприятий по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>
--	--	--

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (заочная)

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц заочная	Семестры			
		9			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	20				
В том числе:					
Лекции	12	12			
Практические занятия (ПЗ)	8	8			
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	80	80			
Вид промежуточной аттестации (зачет)					
КО	4	4			
<b>Контактная работа (всего)*</b>	24				
Общая трудоемкость часы зачетные единицы	3	3			

##### 4.2. Содержание учебного материала

###### 1. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с позиций системного подхода.

Истоки и история развития психологии здоровья. Понятие психического здоровья. Здоровье и его норма. Актуальность проблем психологии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здоровья. Физическое, психическое, социальное и духовное здоровье.

Методологические основы психологии здоровья. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Человек как система. Древние и современные холистические системы. Голограммная модель сознания человека (К. Прибрам, И. Прихожан, В. Вульф). Психическое здоровье и его механизмы с позиций системного подхода. Гомеостаз (Э.С. Бауэр). Механизмы саногенеза и валеогенез (Л.Д. Лиознер).

###### 2. Диагностика индивидуального здоровья.

Типы диагностических моделей здоровья. Донозологическая диагностика. Типы адаптивных моделей. Удовлетворительная адаптация. Напряженная адаптация. Неудовлетворительная адаптация. Срыв механизмов адаптации. Метод математического анализа сердечного ритма (Р.М. Баевский). Диагностика уровня психического здоровья по прямым показателям (В.А. Войтенко). Методика определения психобиологического возраста.

###### 3. Психическое и психологическое здоровье

Истоки и история развития науки о психическом здоровье (Алкмеон, Цицерон, стоики и эпикурейцы, К.Ясперс, К. Роджерс, Ф. Перлз, З. Фрейд). Валеогенез на психическом уровне. Психическое здоровье, как главный фактор качества жизни человека. Врожденные особенности психики (К.Юнг, С. Гроф). Природа эмоций. Индивидуальные различия в

эмоциях и их выражении. Нарушения психического здоровья. Особенности нарушения психики (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Д. Уотсон, Э. Эриксон, А. Маслоу, К. Роджерс).

Признаки эмоционального благополучия. Положительная самооценка и уважение к себе. Умение переживать неудачи. Развитие близких отношений. Жизненная активность. Психосоматика. Психические психогенные заболевания. Психотерапия психогенных заболеваний.

#### **4. Психотерапия психогенных заболеваний**

Бихевиоральная терапия. Метод биологической обратной связи. Телесно ориентированная психотерапия (В. Райх, А. Лоуэн). Индивидуальная психология (А. Адлер). Плацебо-эффект. Креативная визуализация. Гештальттерапия (Ф. Перс). Методы трансперсональной психологии (С. Гроф, Л. Орт, Д. Леонард, Ф. Лаут). Современные способы психического оздоровления (М. Дермотт, О. Коннор, С. Андреас, Н и Х. Пезешкин).

#### **5. Стресс и проблемы здоровья**

Признаки стрессового напряжения. Реакции стресса. Стресс: стимул и ответ. Общий адаптационный синдром. Стадия мобилизации. Стадия сопротивления. Стадия истощения. Эустресс. Дистресс (Г. Селье). Болезни сердца. Инфекционные болезни. Стресс и расстройства пищеварения. Стресс, связанный с работой. Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса. Психологические механизмы защиты от стресса. Тревожное состояние. Психологические причины депрессии. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий.

#### **6. Основные принципы формирования здоровья**

Формирование физического и психического здоровья во внутриутробном периоде. Факторы риска для развития психики ребенка во внутриутробный период. Патогенные факторы окружающей среды. Принципы формирования физического и психического здоровья (Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова). Интегративный подход к управлению психическим здоровьем. Взаимоотношения организма с окружающей средой. Оптимизация жизненного пространства человека. Макроэкология. Микроэкология. Психозэкология. Биоритмы и здоровье.

#### **7. Образ жизни и здоровье. Физическое здоровье.**

Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья.

#### **8. Профессиональное здоровье.**

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.

### **4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Типы занятий в часах				
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС	Всего
1.	<b>Раздел I</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>80</b>	<b>100</b>
2.	Тема 1.	1	1		10	12
3.	Тема 2.	1	1		10	12
4.	Тема 3.	1	1		10	12
5.	Тема 4.	1	1		10	12
6.	Тема 5.	2	1		10	13

7.	Тема 6.	2	1		10	13
8.	Тема 7.	2	1		10	13
9.	Тема 8.	2	1		10	13
10.	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>80</b>	<b>100</b>

#### 4.4. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

С е м е с т р	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
9	1. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с позиций системного подхода.	Информационный поиск	1-3 недели	10	конспект	1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз. 2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.



9	2. Диагностика индивидуального здоровья.	Составление таблицы	4-5 недели	10	таблица	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	--	---------------------	------------	----	---------	--

9	3. Психическое и психологическое здоровье	Составление таблицы	6-7 недели	10	таблица	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	---	---------------------	------------	----	---------	--

9	4.Психотерапия психогенных заболеваний	Составление таблицы	8-10 недели	10	таблица	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	--	---------------------	-------------	----	---------	--

9	5. Стресс и проблемы здоровья	Составление таблицы	11-13 неделя	10	таблица	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	-------------------------------	---------------------	--------------	----	---------	--

9	6. Основные принципы формирования здоровья	Информационный поиск	14-15 неделя	10	конспект	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	--	----------------------	--------------	----	----------	--

9	7. Образ жизни и здоровье. Физическое здоровье.	Информационный поиск	16-18	10	конспект	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	---	----------------------	-------	----	----------	--

9	8. Профессиональное здоровье.	Информационный поиск	19-24 неделя	10	гlossарий	<p>1. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.</p>
---	-------------------------------	----------------------	--------------	----	-----------	--

**4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)** Курсовые работы не предусмотрены.

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ.
2. Осухова, Наталия Георгиевна. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. "Соц. работа" / Н. Г. Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М. : Академия, 2012. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - 20 доступов.
3. Тиходеев, Олег Николаевич. Основы психогенетики [Текст] : учебник / О. Н. Тиходеев. - М. : Академия, 2011. - 320 с. 20 экз.

### **б) дополнительная литература:**

3. Ананьев, Виктор Алексеевич. Практикум по психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2007. - 319 с. 15 экз.
4. Полякова, Лариса Октябрьевна. Психофизиологические аспекты и диагностика здоровья детей в условиях образовательного процесса [Текст] : кн. для педагогов, физиологов, психологов и родителей / Л. О. Полякова, Н. С. Давыдова. - Иркутск : Листок, 2014. - 187 с. 4 экз.
5. Психология здоровья : учеб. пособие [Текст] / Иркутский гос. техн. ун-т ; авт.- сост. Е. И. Финогенко. - Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2009. - 92 с. 1 экз.

6. Психология здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2006 - Кн. 1 : Концептуальные основы психологии. - 2006. - 384 с. 1 экз.
7. Психология здоровья дошкольника : учеб. пособие / ред. Г. С. Никифоров. - СПб. : Речь, 2010. - 412 с. 1 экз.
8. Психология профессионального здоровья [Текст] : учебное пособие / Ред. Г. С. Никифоров. - СПб. : Речь, 2006. - 479 с. 1 экз.

**в) периодические издания не предусмотрены**

**г) список авторских методических разработок отсутствуют**

**д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

<http://elibrary.ru/> – крупнейший российский информационный портал «РУНЭБ».

<http://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства «Лань».

<http://rucont.ru> – электронно-библиотечная система «Рукопт»

<https://isu.bibliotech.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Библиотех»

<http://academia-moscow.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Академия»

<http://biblio-online.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Электронное из-

дательство Юрайт»

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Учебно-лабораторное оборудование:**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиапроектор BENQ, ноутбук ASUS A6000, экран ClassicNorma 305\*406MW.

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами (Системный блок Intel Pentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный блок Intel Celeron CPU 430, 1.81GHz, Монитор LG Flatron W1942SE; доска, стационарный проектор Casio XJ- V1, XGA1024\*768) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**6.2. Программное обеспечение:** не предусмотрено

**6.3. Технические и электронные средства:**

В процессе реализации программы используется тематическая подборка медиаконтента для его психологического анализа: художественные, документальные и мультипликационные фильмы.

## **VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

1. Проблемное изложение учебного материала на лекциях и семинарах;
2. Лекции – презентации;
3. Работа в малых группах;
4. Учебная дискуссия;
5. Ролевая игра;
6. Кейс-технология.

**Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения**

Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Тема 1. Введение в психологию здоровья. Человек и его здоровье с	практическое	Групповая дискуссия	1



позиций системного подхода.			
Тема 2. Диагностика индивидуального здоровья.	практическое	Анализ кейсов	1
Тема 3. Психическое и психологическое здоровье	практическое	Анализ кейсов	1
Тема 4. Психотерапия психогенных заболеваний	практическое	Групповая дискуссия	1
Тема 5. Стресс и проблемы здоровья	практическое	Анализ кейсов	1
Тема 6. Основные принципы формирования здоровья	практическое	Групповая дискуссия	1
Тема 7. Образ жизни и здоровье. Физическое здоровье.	практическое	Групповая дискуссия	1
Тема 8. Профессиональное здоровье.	практическое	Анализ кейсов	1
<b>Итого часов</b>			<b>8</b>

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Оценочные средства (ОС):

#### 8.1. Оценочные средства для входного контроля:

##### **Выбрать все правильные ответы.**

1. Среди многих поведенческих проявлений среднего подросткового возраста рассматриваются как норма:

- А. Тесная дружба с одноклассниками одного пола.
- Б. Отрицание родительских мнений в отношении религии и половых вопросов.
- В. Игнорирование физического благополучия.
- Г. Забота о массе тела и фигуре.
- Д. Частые споры с братьями и сестрами

##### **Установить соответствие.**

1. А.Я. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья:

- 1) биологический.....
- 2) социальный.....
- 3) личностный, психологический.....

- изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации.

- здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления.

Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как “стратегия жизни человека”.

- здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру.

##### **Вставить пропущенное слово.**

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное психологическое и физическое благополучие называется \_\_\_\_\_.

2. Произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психических состояний в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности, называется \_\_\_\_\_.

3. Столкновение интересов, потребностей, влечений личности, возникающее при условии их примерно равной значимости, но разной направленности, называется \_\_\_\_\_.

Процесс внешнего изменения установок, мнений, поведения в сторону согласия с группой как реакция на групповое давление - \_\_\_\_\_.

Конкретизируйте, какие физиологические нарушения Психогенные факторы могут вызывать в разных органах и системах организма:

- в сердечно-сосудистой системе – .....
- в системе дыхания – .....
- в пищеварительном тракте – .....
- в сексуальной сфере – .....
- в мышцах – .....
- в вегетативной системе – .....

Сильный стресс сигнализирует о себе определенными ощущениями. Не каждый, однако, умеет понимать эти предупреждающие сигналы и связывать их с необходимостью что-то изменить в жизни. Какие симптомы сильного стресса существуют? Дополните недостающие:

- трудно думать и принимать решения,
- нервозность,
- смутная тревога,
- плаксивость,
- быстрая утомляемость,
- тоска,
- раздражительность,
- чувство беспомощности и чувство безнадежности,
- трудно сидеть спокойно или расслабиться.

## **8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме зачета)**

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Психология здоровья, предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
3. Определение здоровья, его виды.
4. Критерии психического и социального здоровья.
5. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья.
6. Адаптационные резервы.
7. Двигательная активность и физическое здоровье.
8. Оценка физического здоровья.
9. Гармония личности и здоровье.
10. Гармония отношения и развития личности.
11. Психологическая устойчивость, ее составляющие.
12. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости.
13. Психологическая зависимость.
14. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
15. Психологические типы как формы психического здоровья.
16. Акцентуации личности. Виды.
17. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
18. Социальные изменения в обществе и здоровье.
19. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
20. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
21. Основы рационального питания.
22. Гигиена и здоровье.
23. Двигательная активность и здоровье.

24. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
25. Психологические факторы рискованного поведения.
26. Психическая саморегуляция, ее виды.
27. Обучение и психическое здоровье.
28. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
29. Перинатальная психология.
30. Особенности течения беременности и родов и здоровье.
31. Течение постнатального периода и здоровье.
32. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
33. Безопасность труда.
34. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация.
35. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
36. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
37. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
38. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
39. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
40. Психические свойства в геронтологической психологии.
41. Геронтологические аспекты образа жизни.

**Оценочные средства промежуточной аттестации** (зачет) выявляют степень сформированности следующих компетенций:

Задание. 1. Проанализируйте одно из нижеприведенных психосоматических заболеваний с точки зрения системного подхода к определению здоровья (выделить биологический, психологический и социальный уровень в выбранном Вами заболевании).

- гипертония
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки
- экзема, нейродермит
- бронхиальная астма

Задание 2. Какие способы быстрого снятия стресса существуют? Что включается в эти способы? Дополните недостающие и на Ваш взгляд, какие из них более эффективны для Вас?

1. Физические упражнения.
2. Глубокое дыхание.
3. Расслабление.
4. Отрыв от повседневности.
5. Весьма эффективным средством борьбы со стрессом может служить и воображение.
6. Медитация.
7. Биологическая обратная связь.
8. Гипноз.

Задание 1. На основании своего жизненного опыта академик Н.М. Амосов вывел «10 заповедей здоровья». Дополните недостающие.

1. В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым. Более того: бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.

3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

4. Величина любых усилий определяется мотивами, мотивы – значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще и характером! К сожалению, здоровье, как важная цель, встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже призрак смерти не может надолго напугать: он свыкается с мыслью о ней, сдается и покорно идет к концу.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое – счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы.

Задание 2. Допишите недостающие параметры «Батареи тестов» для определения биологического возраста:

1. Артериальное давление систолическое (АДс) и диастолическое (АДд)
2. Скорость распространения пульсовой волны по артериальным сосудам
3. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).
4. Продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (ЗДв) и глубокого выдоха (ЗД выд)
5. Аккомодация (А).
6. Слуховой порог, или острота слуха (ОС).
7. Статическая балансировка (СБ).
8. Символ - цифровой тест Векслера (ТВ).

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №122 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50364).

**Разработчик:** д.м.н., профессор А.Д.Гольменко

**Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**