


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.05.2023 11:53:51  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП «Психология»:  
к.психол.н., доцент  
 Л.А. Становова  
«8» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки

**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

Профиль подготовки

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Для студентов 4 курса очной и 4-5 курса заочной форм обучения

Составитель: к.психол.н., доцент Гаврилова Е.А.

Тверь, 2021 г.

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом «Психология здоровья»**

### **2. Цель и задачи дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины – формирование у студентов представлений об основах сохранения, восстановления и совершенствования здоровья человека.

**Задачами** освоения дисциплины являются:

- ознакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья;
- показать взаимосвязь психологии здоровья с другими науками – физиологией, эпидемиологией, медицинской социологией и др.;
- познакомить слушателей с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья;
- определить значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие заболеваний, а также их профилактики;
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана. Освоение данного курса требует знания дисциплин «Философия», «Психофизиология», «Общая психология», «Социальная психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология» и др.

Освоение данной дисциплины является базой для дальнейшего изучения следующих дисциплин: «Профессиональная этика», «Психология социализации и социальной адаптации», «Профессиональная деятельность психологических служб» и др., а также эффективного прохождения производственной практики.

### **4. Объем дисциплины:**

3 зачетных единицы, 108 академических часа, в том числе

#### **Очная форма обучения**

**контактная работа:** лекции 18 часов, практические занятия 18 часов,  
**самостоятельная работа:** 72 часа.

#### **Заочная форма обучения**

**контактная работа:** лекции 4 часа, практические занятия 4 часа,  
**самостоятельная работа:** 96 часов, контроль 4 часа.

### **5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты освоения</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
--	--

<p><b>образовательной программы (формируемые компетенции)</b></p>	
<p><b>ОК-9</b> Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стратегией выбора методов и методик поддержки личности в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– технологиями формирования установок в отношении здорового образа жизни и безопасного поведения, направленного на сохранение здоровья.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать влияние различных факторов на здоровье человека;</li> <li>– принимать адекватные решения в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– применять приемы и техники по обеспечению безопасности личности и среды.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подходы к определению здоровья и безопасности в отечественной и зарубежной науке;</li> <li>– методы и методики поддержки личности в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– возможные последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и экстремальных факторов.</li> </ul>
<p>Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1)</p>	<p><b>Владеть:</b></p> <p>опытом реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>обосновывать необходимость применения отдельных методов и методик психологической профилактической и реабилитационной работы, направленной на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>методы и методики психологической профилактической и реабилитационной работы, направленной на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.</p>

6. Форма промежуточной аттестации: зачет.

7. Язык преподавания русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**1. Для студентов очной формы обучения**

№	Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа		Самост. работа (час.)
			Лекции	Практич. занятия	
1	<b>Введение в психологию здоровья</b> Актуальность проблем психологии здоровья. История становления и современное состояние психологии здоровья. Основные направления и задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками.	9	2	1	6
2	<b>Теоретико-методологические основы психологии здоровья, пути становления новой отрасли человекознания</b> Основные представления о здоровой личности в различных направлениях психологии и психотерапии. Теоретическое обоснование психологии здоровья. Норма, патология, зрелость личности. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ). Психологические факторы возрастания заболеваемости населения.	9	2	1	6
3	<b>Психология здоровья в системах психологического и медицинского знания</b> Медицинская и биопсихосоциальная модели болезни. Объективная и субъективная болезнь. Развитие психологии здоровья как взаимопроникновение и взаимообогащения теоретического и эмпирического знания. Основные направления исследований: психологические факторы в этиологии; источники стресса; психологические факторы в конкретных заболеваниях и нарушениях поведения; поведение, связанное со здоровьем и болезнью и др.	10	2	2	6
4	<b>Здоровье как системное понятие</b> Идея системности в толковании понятия «здоровье». Основные составляющие здоровья личности: физическое, психическое, социальное и духовное. Критерии психического здоровья. Самоуправление и психическое здоровье. Стратегии реагирования личности на болезнь. Самосознание и психическое здоровье. Я-концепция. Проблема психического здоровья в парадигмах «материально-телесного Я»,	12	2	2	8

	«функционального Я», «субстанционально-бестелесного Я». Факторы, способствующие повышению уровня здоровья личности. Принципы и приемы психического оздоровления личности. Познание себя и психологическая помощь.				
5	<b>Здоровье и субъективное благополучие личности</b> Понятие субъективного благополучия и субъективного качества жизни. Потребности и субъективное благополучие. Удовлетворенность жизнью. Ресурсы преодоления жизненных трудностей. Личностная адаптация. Потенциал личности и саморегуляция. Дисгармония настроения. Влияние позитивных жизненных событий, позитивного настроения и счастья на физическое и психическое здоровье.	11	2	2	7
6	<b>Интегральная психология: синтез души и тела</b> Проблема единства сомы и психики человека. Проблема психосоматических взаимоотношений. Влияние психического фактора на соматическую сферу человека (патогенное влияние и саногенное влияние). Влияние соматического состояния на психическую сферу. Патогенное влияние соматической сферы на психическую сферу человека (соматогенное и психогенное влияние). Саногенное влияние сомы на психическую сферу человека. Психосоматические аспекты различных заболеваний.	11	2	2	7
7	<b>Социально-психологические факторы здоровья</b> Социокультурные факторы здоровья: социально-демографические, социально-экономический статус, культурные особенности общества. Работа и семья. Стресс, источники стресса. Выявление «групп повышенного риска». Проективные факторы стресса и профилактические программы. Управление стрессом. Понятие «эмоционального выгорания». Личностные и профессиональные факторы «эмоционального выгорания». Конфликты и моббинг как психотеррор на рабочем месте. Методы интервенции. Социальные изменения и здоровье населения.	12	2	2	8
8	<b>Геронтологические аспекты психологии здоровья</b>	9	1	2	6

	Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Классификация возраста. Основные признаки старости. Факторы долголетия. Психологический и хронологический возраст. Методика «Ваш психологический возраст». Синдром ускоренного старения. Замедленное старение. Причины старения. Адаптация к новым условиям жизнедеятельности. Образ жизни пожилого человека и здоровье. Долгожители и профессиональное долголетие. Отношение к собственной старости. Понятие счастливой старости.				
9	<b>Экстремальные условия деятельности и здоровье человека</b> Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях	10	2	2	6
10	<b>Здоровый образ жизни. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью</b> Здоровое поведение и общие поведенческие установки. Диагностика здорового поведения (курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения/ физическая форма, стресс-контроль, безопасность). Диагностика избранных поведенческих установок, препятствий для действий, локус контроля. Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни. Физические упражнения как средство повышения психической деятельности. Психологическая помощь и самоконтроль, самовоспитание. Методы и программы.	15	1	2	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

## 2. Для студентов заочной формы обучения

№	Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа		Самост. работа (час.)
			Лекции	Практич. занятия	
1	<b>Введение в психологию здоровья</b> Актуальность проблем психологии здоровья. История становления и современное состояние психологии здоровья. Основные направления и	10	1		9

	задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками.				
2	<b>Теоретико-методологические основы психологии здоровья, пути становления новой отрасли человекознания</b> Основные представления о здоровой личности в различных направлениях психологии и психотерапии. Теоретическое обоснование психологии здоровья. Норма, патология, зрелость личности. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ). Психологические факторы возрастания заболеваемости населения.	10	1		9
3	<b>Психология здоровья в системах психологического и медицинского знания</b> Медицинская и биопсихосоциальная модели болезни. Объективная и субъективная болезнь. Развитие психологии здоровья как взаимопроникновение и взаимообогащения теоретического и эмпирического знания. Основные направления исследований: психологические факторы в этиологии; источники стресса; психологические факторы в конкретных заболеваниях и нарушениях поведения; поведение, связанное со здоровьем и болезнью и др.	10	1		9
4	<b>Здоровье как системное понятие</b> Идея системности в толковании понятия «здоровье». Основные составляющие здоровья личности: физическое, психическое, социальное и духовное. Критерии психического здоровья. Самоуправление и психическое здоровье. Стратегии реагирования личности на болезнь. Самосознание и психическое здоровье. Я-концепция. Проблема психического здоровья в парадигмах «материально-телесного Я», «функционального Я», «субстанционально-бестелесного Я». Факторы, способствующие повышению уровня здоровья личности. Принципы и приемы психического оздоровления личности. Познание себя и психологическая помощь.	10		1	9
5	<b>Здоровье и субъективное благополучие личности</b> Понятие субъективного благополучия и субъективного качества жизни. Потребности и субъективное благополучие. Удовлетворенность жизнью. Ресурсы преодоления жизненных трудностей. Личностная адаптация. Потенциал личности и саморегуляция. Дисгармония настроения. Влияние позитивных жизненных событий,	10		1	9

	позитивного настроения и счастья на физическое и психическое здоровье.				
6	<b>Интегральная психология: синтез души и тела</b> Проблема единства сомы и психики человека. Проблема психосоматических взаимоотношений. Влияние психического фактора на соматическую сферу человека (патогенное влияние и саногенное влияние). Влияние соматического состояния на психическую сферу. Патогенное влияние соматической сферы на психическую сферу человека (соматогенное и психогенное влияние). Саногенное влияние сомы на психическую сферу человека. Психосоматические аспекты различных заболеваний.	10			10
7	<b>Социально-психологические факторы здоровья</b> Социокультурные факторы здоровья: социально-демографические, социально-экономический статус, культурные особенности общества. Работа и семья. Стресс, источники стресса. Выявление «групп повышенного риска». Проективные факторы стресса и профилактические программы. Управление стрессом. Понятие «эмоционального выгорания». Личностные и профессиональные факторы «эмоционального выгорания». Конфликты и моббинг как психотеррор на рабочем месте. Методы интервенции. Социальные изменения и здоровье населения.	10		1	9
8	<b>Геронтологические аспекты психологии здоровья</b> Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Классификация возраста. Основные признаки старости. Факторы долголетия. Психологический и хронологический возраст. Методика «Ваш психологический возраст». Синдром ускоренного старения. Замедленное старение. Причины старения. Адаптация к новым условиям жизнедеятельности. Образ жизни пожилого человека и здоровье. Долгожители и профессиональное долголетие. Отношение к собственной старости. Понятие счастливой старости.	9			9
9	<b>Экстремальные условия деятельности и здоровье человека</b> Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и	11	1		10



	психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях				
10	<b>Здоровый образ жизни. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью</b> Здоровое поведение и общие поведенческие установки. Диагностика здорового поведения (курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения/ физическая форма, стресс-контроль, безопасность). Диагностика избранных поведенческих установок, препятствий для действий, локус контроля. Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни. Физические упражнения как средство повышения психической деятельности. Психологическая помощь и самоконтроль, самовоспитание. Методы и программы.	14		1	13
	Контроль	4			
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>96</b>

### **III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Тематика рефератов и методические рекомендации по их написанию.
2. Творческая работа «Кроссворд» и подготовка к понятийному диктанту.
3. Методические рекомендации по составлению интеллект-карты.
4. Проект «Здоровая школа» и методические рекомендации по его разработке.
5. Самостоятельная подготовка к решению кейсов.
6. Практическая работа «Разработка психологического тренинга».
7. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Психология здоровья».

### **IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-9: Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>Заключительный, <b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стратегией выбора методов и методик поддержки личности в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>	<p><b>Кейсы</b></p> <p>Примеры ситуаций:</p> <p><b>Ситуация 1.</b> «Землетрясение» - существенно разрушено более 60% жилого фонда (частные дома), разрушение транспортных коммуникаций, водоснабжения и канализации, количество погибших - 254, пострадавших - 3872.</p>	<p>Максимум 15 баллов за 3 решенных кейса:</p> <p>5 баллов за кейс – дан и теоретически обоснован развернутый план психологической помощи.</p> <p>3 балла за кейс – дан и слабо теоретически обоснован план психологической помощи.</p>
<p>Заключительный, <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать влияние различных факторов на здоровье человека;</li> <li>– принимать адекватные решения в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>	<p><b>Ситуация 2.</b> «Наводнение» - существенно разрушено более 20% жилого фонда (частные дома), нарушение транспортных коммуникаций, водоснабжения и канализации, количество погибших - 16, пострадавших - 1247.</p> <p><b>Ситуация 3.</b> «Крушение поезда» - ЧС в местности, удаленной от населенных пунктов, имело место значительное возгорание подвижного состава, количество погибших - 93, пострадавших - 374.</p> <p><b>Ситуация 4.</b> «Взрыв бытового газа» - частичное разрушение многоквартирного жилого дома, количество погибших - 28, пострадавших - 159.</p> <p><b>Задание.</b> Работа по оказанию экстренной психологической помощи состоит из трех этапов. Первый этап — подготовительный; второй —</p>	<p>1 балл за кейс – дан необоснованный вариант решения кейса.</p> <p>0 баллов за кейс – решение с опорой на житейские знания.</p>

	<p>оказание экстренной психологической помощи; третий — этап завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи. Для каждого из этапов оказания экстренной психологической помощи подготовить развернутый план действий. Следует определить цели и задачи, решаемые на каждом конкретном этапе.</p> <p>Сформулировать запрос на сбор информации для составления развернутого плана действий. Для второго и третьего этапов – определить направления работы по оказанию экстренной психологической помощи.</p> <p>Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.</p>	
--	---	--

<p><b>Заключительный, знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подходы к определению здоровья и безопасности в отечественной и зарубежной науке;</li> <li>– методы и методики поддержки личности в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– возможные последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и экстремальных факторов.</li> </ul>	<p><b>Написание реферата</b></p> <p>Примерные темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные принципы оказания ЭПП.</li> <li>2. Этапы работы на месте ЧС. Цели и задачи работы психолога на каждом этапе на месте ЧС.</li> <li>3. Особенности условий деятельности психолога при общении с пострадавшими.</li> <li>4. Основные группы пострадавших. Помощь психолога при работе с группами пострадавших.</li> </ol>	<p>Максимум 15 баллов:</p> <p>15 баллов – оригинальность текста составляет свыше 85%, привлечены публикации последних лет, тема полностью раскрыта, прослеживается авторская точка зрения к рассматриваемому вопросу, соблюдены все требования к оформлению;</p> <p>12 баллов – оригинальность текста составляет 65-85%, привлечены устаревшие издания, тема полностью раскрыта, сделаны очевидные выводы, частично соблюдены требования к оформлению;</p> <p>9 баллов – оригинальность текста составляет 45-65%, привлечены устаревшие издания, тема раскрыта не полностью, есть грубые ошибки в оформлении;</p> <p>5 балла – оригинальность текста составляет 35-45%, привлечены устаревшие издания, тема раскрыта не полностью, есть грубые ошибки в оформлении;</p> <p>0 баллов – реферат скачан из сети «Интернет», есть грубые ошибки в оформлении.</p>
---	---	---

	<p><b>Письменный ответ (понятийный диктант из 10 понятий).</b></p> <p>Примеры понятий, используемых в диктанте: «здоровье», «психосоматика», «здоровый образ жизни», «модель здоровой личности», «психопатия», «невроз», «депрессия», «стресс», «старение», «эмоциональное выгорание», «внутренняя картина здоровья» и пр.</p>	<p>Максимум 10 баллов за 10 определений понятий: 1 балл – дано полное научное определение; 0 баллов – смысл понятия объяснен житейским языком либо определение отсутствует.</p>
--	--	---

**2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ПК-12:** Способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>Заключительный, <b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полученными знаниями и навыками в процессе проведения просветительской деятельности среди населения;</li> <li>– навыками организации и управления просветительской деятельностью среди населения.</li> </ul>	<p><b>Проект</b></p> <p>Пример:  <i>«Здоровая школа»</i>  <i>Вы – школьный психолог. Перед вами стоит задача разработки проекта, представляющего собой систему просветительских, диагностических, консультативных и коррекционных мероприятий по формированию здорового образа жизни среди учеников и педагогов. Разработайте программу мероприятий, включая необходимые материальные, кадровые и временные ресурсы. Оформите и презентуйте проект директору школы и его заместителям, убедите</i></p>	<p>Максимум 20 баллов за проект:  20 баллов – представлены все необходимые компоненты проекта, прослеживается креативность в выборе мероприятий и его обоснованность, сам проект и электронная презентация правильно оформлены, презентация отличается аргументированностью, лаконичностью и приоритетностью визуальных средств.  15 баллов – представлены все необходимые компоненты проекта, выбраны и обоснованы традиционные мероприятия</p>

	<p><i>руководство школы в необходимости его реализации.</i></p>	<p>для его реализации, сам проект и электронная презентация правильно оформлены, презентация отличается аргументированностью, лаконичностью и приоритетностью визуальных средств.  10 баллов – представлены все необходимые компоненты проекта, выбраны и обоснованы традиционные мероприятия для его реализации, есть ошибки в оформлении проекта, презентация составлена с опорой на вербальные средства.  5 баллов – представлены лишь несколько компонентов проекта, выбраны и слабо обоснованы традиционные мероприятия для его реализации, есть ошибки в оформлении проекта, презентация составлена с опорой на вербальные средства.  0 баллов – представлены лишь несколько компонентов проекта, мероприятия для его реализации банальны и не обоснованы, электронная презентация не представлена.</p>
<p><b>Заключительный, уметь:</b>  – составлять программу просветительской деятельности среди населения;  – проводить просветительскую</p>	<p><b>Практическая работа «Разработка психологического тренинга»</b>  Студенту предлагается выбрать какой-либо показатель психического здоровья и разработать программу</p>	<p>Максимум 20 баллов за проект:  20 баллов – присутствуют все 7 требуемых компонентов программы тренинга, прослеживается креативный подход к</p>

<p>деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.</p>	<p>психологического тренинга по его формированию и развитию, опираясь на методические указания и научную литературу. В рамках каждого тренингового занятия предусмотреть мини-лекции.</p>	<p>созданию и обоснованию векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов тщательно выверены; 15 баллов – присутствуют 5-6 требуемых компонентов программы тренинга, векторная модель развиваемой компетенции создана на основе широко известной базовой психологической концепции, неполное соответствие темы программы и пошаговых клиентских алгоритмов; 10 баллов – присутствуют 5-6 требуемых компонентов программы тренинга, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов не соответствуют теме тренинга; 5 баллов – присутствует 3-4 требуемых компонента программы тренинга, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции.</p>
<p><b>Заключительный, знать:</b> – особенности просветительской деятельности и методов ее проведения – содержание основ просветительской деятельности среди населения.</p>	<p><b>Составление интеллект-карты.</b> Примерные темы для составления интеллект-карт: <i>1. Здоровье – это ...</i> <i>2. Факторы здоровья</i> <i>3. Здоровый образ жизни</i> <i>4. Аддиктивное поведение</i> <i>5. Причины старения</i></p>	<p>Максимум 5 баллов за интеллект-карту: 5 баллов – верно обозначены все структурные элементы объекта, определен и корректно сформулирован характер связей всех структурных элементов; 3 балла – верно обозначены отдельные структурные</p>

		<p>элементы, определен и корректно сформулирован характер между некоторыми структурными элементами; 1 балл - верно обозначены отдельные структурные элементы, но дана некорректная формулировка характера связей между структурными элементами; 0 баллов – структурные элементы определены неверно.</p>
	<p><b>Устный ответ.</b>  Примеры вопросов:  1. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).  2. Здоровье, его компоненты. Гармония личности и здоровье.</p>	<p>Максимум 15 баллов за ответы на 3 вопроса:  5 баллов за ответ – тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения;  4 балла за ответ – тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла;  3 балла за ответ – аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен;  2 балла за ответ – аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, допущены многочисленные речевые ошибки, затрудняющие понимание смысла сказанного;  1 балл за ответ – терминологический аппарат</p>



		непосредственно не связан с раскрываемой темой; 0 баллов – ответа на вопрос нет.
--	--	---

## **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>
2. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие / Ю.Г. Фролова. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — 978-985-06-2352-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]/ Васильева О.С., Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105>
2. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни [Электронный ресурс] : монография / И.Б. Бовина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2008. — 264 с. — 978-5-7567-0540-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8864.html>

## **VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://azps.ru>
2. <http://vsetesti.ru>
3. <http://www.mind-map.ru>

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. Тематика рефератов и методические рекомендации по их написанию**

1. Техногенные чрезвычайные ситуации. Виды техногенных ЧС. Влияние техногенных ЧС на психику человека.
2. Динамика аффективных реакций. Динамика психофизиологических состояний.
3. Основные принципы оказания ЭПП. Этапы работы на месте ЧС. Цели и задачи работы психолога на каждом этапе на месте ЧС.
4. Особенности условий деятельности психолога при общении с пострадавшими. Основные группы пострадавших. Помощь психолога при работе с группами пострадавших.
5. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в нейро-лингвистическом программировании.
6. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в телесно-ориентированной терапии.
7. Техники телесно-ориентированной терапии.
8. Основные направления и техники арт-терапии.
9. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в позитивной психотерапии.
10. Понятие суггестии. Суггестивные техники, используемые в ЧС.
11. Методы релаксации и саморегуляции.
12. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в рациональной психотерапии.
13. Техники рациональной психотерапии.
14. Острые стрессовые реакции. Наиболее часто встречающиеся ОСР.
15. Определение посттравматического стрессового расстройства. Основные группы симптомов ПТСР. Методы диагностики ПТСР.
16. Факторы риска развития ПТСР. Профилактика ПТСР.
17. Определение понятия «толпа». Психологические особенности толпы. Основные механизмы образования толпы.

18. Классификация толпы. Понятие «агрессивная толпа». Понятие «паническая толпа».

19. Виды паники. Средства борьбы с паникой.

20. Понятие риска. Готовность к риску.

**При написании рефератов по дисциплине «Психология здоровья» необходимо соблюдать следующие требования к его содержанию и оформлению:**

- данный реферат представляет собой демонстрацию умения студента делать аналитический обзор научной информации, а также формировать собственные выводы на основании изученной психологической литературы.
- текст реферата должен быть авторским, т.е. результатом осмысления и обобщения научной информации, а не простой компиляцией фрагментов литературных источников.
- помимо основного текста, реферат должен включать такие разделы как титульный лист, содержание, введение, заключение, список литературы, оформленный по требованиям ГОСТ.
- особое внимание следует обратить на раскрытие актуальности темы реферата, прописываемой во введении, а также на обобщение приведенной в реферате информации, приводимой в заключении.
- текст реферата должен быть снабжен ссылками на научную психологическую литературу; пример оформления ссылки: (Панов В.И., 2014, с. 182) либо [4, с. 182].
- реферат должен быть написан на основании не менее 3 научных литературных источников, изданных не позднее 10 лет назад.
- объем реферата 15-20 страниц; шрифт «Times new roman»; размер шрифта основного текста – 14 пт.; размер шрифта в таблицах – 12 пт.; межстрочный интервал основного текста – 1,5; межстрочный интервал текста в таблицах – 1,15; интервал между абзацами – 0; абзацный отступ– 1,25; выравнивание основного текста «по ширине»; выравнивание заголовков «по центру»; поля

– «обычные»: верхнее и нижнее – 2 см., правое – 1,5 см., левое – 3 см.; названия рисунков – внизу рисунка, выравнивание «по центру»; названия таблиц – вверху таблицы, выравнивание «по правому краю».

## **2. Творческая работа «Кроссворд» и подготовка к понятийному диктанту**

В качестве самостоятельной творческой работы студентам предполагает составление кроссворда, который должен содержать не менее 20 понятий (и их определений), рассматриваемых в рамках данного курса, относящихся к психологии здоровья.

В дальнейшем мера раскрытия основных понятий по данной дисциплине проверяется на выполнении студентами понятийного диктанта, состоящего из 10 понятий. Примеры заданий для понятийного диктанта: «здоровье», «психосоматика», «здоровый образ жизни», «модель здоровой личности», «психопатия», «невроз», «депрессия», «стресс», «старение», «эмоциональное выгорание», «внутренняя картина здоровья» и пр.

## **3. Методические рекомендации по составлению интеллект-карты**

Интеллект-карта – это инструмент, позволяющий:

- эффективно структурировать и обрабатывать информацию;
- мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал.

Интеллект-карты применяются для решения таких задач как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие и многих других.

Рекомендации по составлению интеллект-карт:

- лучше, если на интеллект-карте будет не более 5-7 элементов; если элементов больше – постарайтесь сгруппировать между собой.
- интеллект-карта должна быть логичной, т.е. соблюдены отношения между элементами.

- лучше, если на интеллект-карте будет много разных визуальных образов, которые просто запомнить: используйте различные цвета, рисунки, символы.
- всегда удобно, когда интеллект-карта симметрична: так, запомнив одну ее часть, вы легко сможете восстановить другую.
- центральное место в карте должен занимать ключевой элемент; если нужно отобразить временную шкалу, то обычно слева обозначают прошедшее время, справа – будущее.

Пример интеллект-карты:

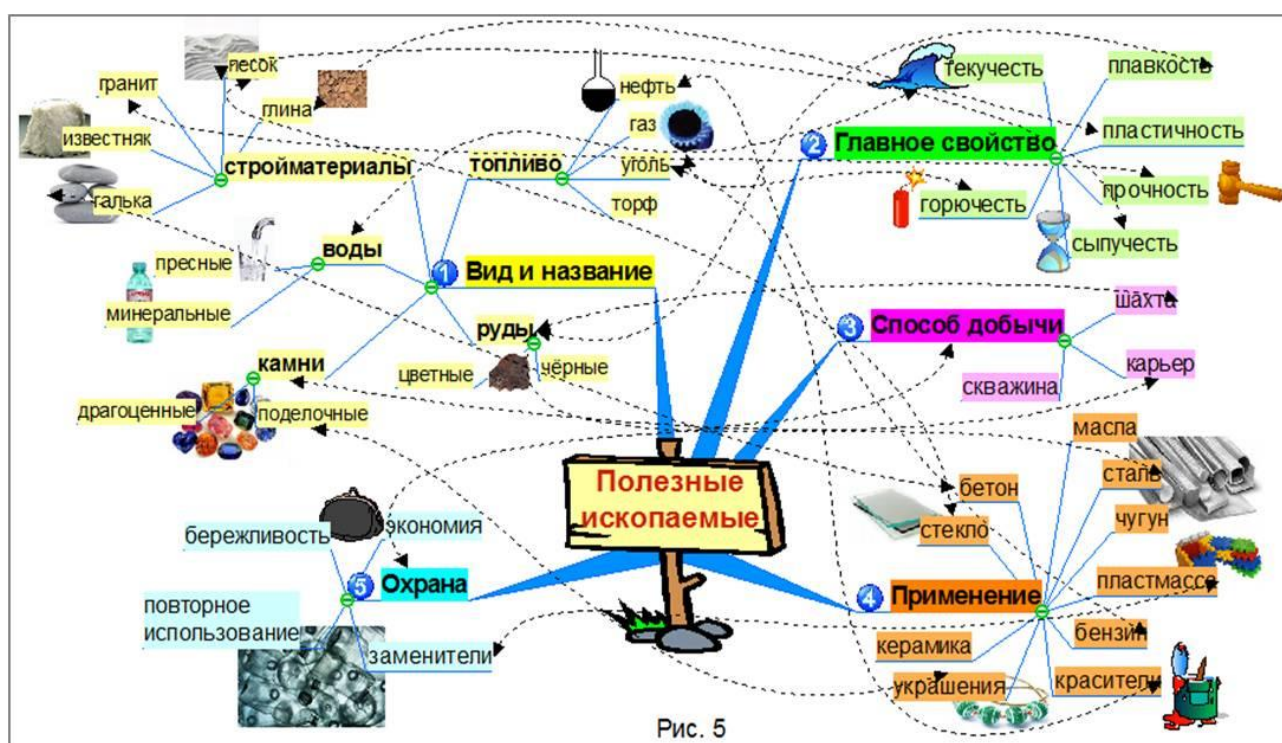


Рис. 5

Более подробно с процессом составления интеллект-карты можно ознакомиться на сайте <http://www.mind-map.ru>

Примерные темы для составления интеллект-карт по курсу «Психология здоровья»:

1. Здоровье – это...
2. Факторы здоровья
3. Здоровый образ жизни
4. Аддиктивное поведение
5. Причины старения

#### **4. Проект «Здоровая школа» и методические рекомендации по его разработке**

*Задание: Вы – школьный психолог. Перед вами стоит задача разработки проекта, представляющего собой систему просветительских, диагностических, консультативных и коррекционных мероприятий по формированию здорового образа жизни среди учеников и педагогов. Разработайте программу мероприятий, включая необходимые материальные, кадровые и временные ресурсы. Оформите и презентуйте проект директору школы и его заместителям, убедите руководство школы в необходимости его реализации.*

#### **Методические рекомендации по написанию проекта**

**Проект** представляет собой анализ конкретной проблемы и разработку системы методов и шагов по ее решению; это средство управления деятельностью, конкретная и выполнимая форма работы для учреждения, организации.

#### **Основные требования к проекту:**

1. Ограниченность (по времени, целям и задачам, результатам и т.д.) – это характеристика проекта, позволяющая контролировать ход его реализации по четко определенным этапам на основании результатов каждого этапа.

Ограниченность проекта означает, что он содержит:

- этапы и конкретные сроки их реализации;
- четкие и измеримые задачи;
- конкретные и измеримые результаты;
- планы и графики выполнения работ;
- конкретное количество и качество ресурсов, необходимых для реализации.

2. Целостность – общий смысл проекта очевиден и ясен, каждая его часть соответствует общему замыслу и предполагаемому результату.

3. Последовательность и связность – логика построения частей, которые соотносятся и обосновывают друг друга. Цели и задачи напрямую вытекают из поставленной проблемы. Бюджет опирается на описание ресурсов и сочетается с планом.

4. Объективность и обоснованность – доказательность того, что идея проекта, подход к решению проблемы появились не случайным образом, а являются следствием работы авторов по осмыслению ситуации оценки возможностей воздействия на неё.

5. Компетентность авторов и персонала – адекватное выражение осведомленности авторов в проблематике, средствах и возможностях решения вопроса. Владение персонала технологиями, механизмами, формами и методами реализации проекта.

6. Жизнеспособность – определение перспектив развития проекта в дальнейшем, возможности его реализации в других условиях, как и чем он может быть продолжен.

**Проект, как правило, включает следующие структурные компоненты:**

1. Введение (анализ, разъяснение актуальности и новизны по сравнению с аналогами, указание сферы применения, функционального назначения, выявление конкретной проблемы).
2. Постановка цели деятельности и конкретных задач.
3. Управленческо-кадровый аспект (механизм управления, квалификация персонала).
4. Содержание и механизм реализации (модули, этапы, формы и методы, организационная структура, план конкретных действий).
5. Характеристика и способ оценки планируемых результатов.
6. Предполагаемые результаты.
7. Перспективы проекта.
8. Бюджет. Материально-техническое обеспечение.

**Рассмотрим все компоненты проекта более подробно.**

Название проекта – должно быть броским, кратким, выражающим основную идею содержания, может быть дана расшифровка названия.

Организация-исполнитель – название, адрес, телефон, реквизиты; в этом разделе отдельной строкой указывается организация-заявитель (если это не одна и та же организация), поддерживающая организация (учреждение, которое содействует выполнению проекта либо является учредителем исполнителя).

Руководители проекта – фамилия, имя, отчество, должность, место работы, адрес, телефон, звание.

География – территория, на которой будет проходить реализация проекта, координаты участников.

Сроки выполнения – если проект проходит по этапам, указываются сроки выполнения каждого из них.

Учреждение/организация-исполнитель – указывается дополнительная информация, доказывающая компетентность исполнителей, род деятельности заявителей, наличие достижений в сфере деятельности по проекту, опыт реализации аналогичных проектов и программ.

1. Постановка проблемы (введение) – актуальность проекта определяется значимостью проблемы, решению которой призван способствовать ваш проект. При этом *социальной проблемой* можно назвать обнаруживаемое в жизни общества противоречие между существующим и желаемым состоянием, которое вызывает в обществе (сообществе) напряженность и которое оно намеревается преодолеть. Схема составления проблемы состоит в сжатой формулировке ситуации, которая требует изменений.

В этом разделе разъясняется *актуальность и новизна* данного проекта по сравнению с аналогами, дается ответ на вопросы, чьи интересы затрагивает эта проблема, каковы ее масштабы и что может произойти, если она не найдет решения.

Одной формулировки недостаточно, требуется *аналитическое осмысление*, проблему необходимо представить в количественных и качественных показателях, ее структурных характеристиках.



В этом разделе важно также выделить *сферы применения* проекта, его *функциональное назначение*, *стратегию* как основной способ решения проблемы. С точки зрения проектирования, стратегия определяет назначение проекта, его долгосрочные цели, это – последовательная схема принятия решений, логически продуманная миссия проекта, обоснование его существования.

Раздел «Постановка проблемы» можно считать качественно прописанным если:

- он раскрывает необходимость выполнения проекта;
- в нем описаны обстоятельства, побудившие написать проект;
- проблема выглядит значимой для вашей территории и в целом для общества;
- исполнитель является достаточно компетентным для реализации проекта;
- масштабы проекта разумны, он не делает попытки решить все мировые проблемы сразу;
- проект поддерживается статистическими и аналитическими данными, ссылками на экспертов, ключевыми научно-методическими источниками;
- проблема сформулирована с точки зрения того, чьим нуждам служит проект, а не с точки зрения «удобства» исполнителя;
- нет голословных утверждений, минимум наукообразных и специальных терминов; написан кратко и интересно;
- четко определен способ решения проблемы.

## 2. Цель и задачи проекта

Цель возникает при выявлении проблемы и рисует образ желаемого результата. Формулировка цели должна быть увязана с выявленной проблемой и по возможности решать ее, указывая путь от реального состояния дел до идеального или предполагаемого после реализации данного проекта.

Основные требования к формулировке цели таковы:

- достижимость в рамках этого проекта;

- безусловность, так как для проектной деятельности изучение возможных условий должно быть завершено *до начала работ*;
- предусмотрение итогового результата проекта;
- соответствие компетентности, подготовленности, финансово-экономическим, материально-техническим, организационным условиям реализации проекта.

*Определение цели* – важный момент процесса проектирования, нельзя подходить к нему формально. Добиться результата в любом деле можно, если четко знаешь, чего именно хочешь добиться. Псевдоцели (неточно поставленные или неверные) в процессе реализации проекта не позволяют добиться положительных результатов.

#### Задачи проекта

В работе над проектом важно дифференцировать понятия «цель» и «задачи». В жизни эти понятия, к сожалению, трактуются как синонимы, но в процессе проектирования они наполняются специфическим смыслом.

*Задача* – это частная цель, или мини-цель. Это конкретизация общей цели, шаг на пути ее достижения. Слово «задача» означает также «поручение, задание», вопрос, требующий решения по известным данным с соблюдением условий.

*Задача в проекте* – это конкретная часть цели (пункт), которую предстоит реализовать, или действие, которое вы предпринимаете, чтобы достичь цели проекта. Лучше избегать глаголов несовершенного вида (содействовать, поддерживать, усиливать), а применять слова: подготовить, уменьшить, увеличить, организовать, изготовить (глаголы совершенного вида). При формулировке задач рекомендуется использовать международный критерий SMART (*англ.* specific, measurable, area-specific, realistic, time-bound - конкретность, исчисляемость, территориальность, реальность, определенность во времени).

Раздел «Цели и задачи» можно считать прописанным, если он соответствует следующим условиям:

- описывает предполагаемые итоги выполнения проекта, поддающиеся оценке;
- цель является общим итогом проекта, а задачи - промежуточными, частными результатами;
- из раздела ясно, какие произойдут изменения в социальной ситуации;
- по каждой проблеме, сформулированной в предыдущей части, есть хотя бы одна четкая задача;
- цели в принципе достижимы, а результаты поддаются измерению;
- постановку целей и задач авторы не путают с методами их решения;
- язык ясен и четок, нет лишних, ненужных пояснений и ссылок.

### 3. Управление и кадры

В данном разделе авторам необходимо кратко описать схему или механизм управления проектом, а также квалификацию основного персонала, обеспечивающего его реализацию. Если проект предполагает систему обучения и рост кадрового состава, необходимо прописать механизм и тематику обучения.

Раздел можно считать достаточным, если:

- четко распределены сферы и функции деятельности между персоналом;
- ясно, кто кому подчиняется и кто несет ответственность за определенные виды работы;
- персонал, реализующий проект, обладает достаточной квалификацией или получает дополнительное обучение до или в процессе реализации;
- механизм управления является эффективным, действенным, не тормозит, а увеличивает эффективность работы;
- описание четкое, краткое, содержание – ясное и понятное.

### 4. Содержание и механизм реализации

Основной компонент проектирования – выбор содержания, форм, методов деятельности. Это технологический этап, который подразумевает подбор *оптимальной системы действий*, направленных на решение каждой из поставленных задач.

Подбор технологического инструментария предполагает, что вы достаточно подробно прописываете, в каких направлениях, *каким образом, когда, в какой последовательности, что и как* будет сделано для получения желаемых результатов.

Если содержание представляет собой монолит, не разделенный на части, то это затруднит работу по проекту, так как деятельность носит всегда разноплановый характер. Другими словами, нельзя действовать по принципу «вали все в кучу, потом разберемся».

Содержание проекта, как главы в книге, должно строиться из больших и малых элементов – частей. В качестве элементов структуры используются: блоки, направления, ступени, модули. Для небольших проектов такого деления можно и не делать (если проект состоит из одного модуля или направления).

Если же мы структурируем содержание, то нужно продумать «вертикальные» и «горизонтальные» связи между частями. Чтобы разобраться, можно все содержание сначала изобразить в виде схемы. Составление схем дело не обязательное, но полезное. *Схема работы по проекту и план действий* являются базовыми понятиями в технологии разработки содержания и механизма реализации, так как достаточно четко показывают, что будет сделано, кто будет осуществлять действия, как они будут осуществляться, *когда и в какой последовательности, какие ресурсы будут привлечены*.

Контрольными характеристиками к этому разделу могут служить:

- четкость структурирования проекта на части и видение их взаимосвязей;
- доступное описание основных мероприятий и причин выбора именно этих форм работы;
- из раздела понятно, как, с кем, когда и где будет проходить/реализовываться проект;
- естественность логической цепочки: проблема - цель - задача - метод;
- нет лишней «воды», то есть ненужных описаний, приложений и прочего отягощения текста.

*Планирование*

Является самой важной частью механизма реализации.

План в проекте требует установления перечня и порядка действий по реализации. Мероприятия логически выстраиваются в соответствии с задачами по направлениям, этапам, модулям и др. Все виды работ увязываются с ресурсами, устанавливаются сроки, ответственные исполнители. Конкретизация плана ведется различными способами, в том числе в графической форме, например:

№ п\п	Действия	Сроки	Ответственные	Ресурсы	Результаты	Фактические исполнители

Или:

Направление (блок, модуль)	Задачи	Действия, акции	Сроки		Ответственные	Средства
			начало	окончание		

План должен быть последователен и убедителен, в нем ясен состав ответственных, исполнителей, средств. Мероприятия плана логически связаны, понятны причины выбора именно этих форм работы.

### 5. Оценка результативности проекта

Очень важно отразить систему показателей эффективности проекта

Показатели – инструмент, позволяющий точнее определить и разъяснить цель проекта и измерить его эффект. Когда в предполагаемых результатах мы говорим об «усилении», «улучшении» или «увеличении», то не совсем ясно, какой конкретно результат позволит считать задачи выполненными и проект осуществленным. Для того чтобы не быть голословными, нужны показатели.

*Показатель* – это характеристика отдельной стороны объекта или процесса, имеющая количественно-качественное выражение. Однако в социальной сфере, а тем более в психолого-педагогической практике показатели приобретают специфические черты.

Достаточно мало универсальных критериев, которые однозначно подтвердили бы успешность того или иного социально полезного деяния. Абсурдно и смешно было бы утверждать, например, что «по итогам реализации проекта более милосердными стали 15% населения» или «население стало на 15% милосерднее».

Поэтому мы предлагаем примерные ориентиры для оценки выполнения проекта:

*Количественные показатели* (востребованность проекта, охват общественности, количество конкретных дел: акций, мероприятий и др.).

*Показатели социального развития личности* (динамика уровня развития личности: не умел – научился, не знал – узнал, не имел – приобрел и т.п., качество продуктов социально-творческой деятельности (поделок, рисунков, походов, акций), характер реализованных инициатив и др.).

*Показатели социальной адаптации личности* (снижение риска асоциальных явлений, повышение уровня социальной успешности участников, активность).

*Показатели общественного мнения* (популярность проекта, социально-профилактический эффект, заинтересованность социальных партнеров, отклик в средствах массовой информации).

*Технологические показатели* (уровень организации в целом и отдельных мероприятий, четкость и эффективность управления, организационная культура участников).

*Экономические показатели* (соотношение затрат с социально-педагогическим эффектом, привлечение дополнительных материально-технических ресурсов).

Утверждать, что результативность нельзя измерить, равносильно признанию, что проект не дает заметного эффекта.

*Критерии эффективности призваны:*

- выражать действенность всех видов, форм и методов реализации,
- отражать качество управленческой и содержательной деятельности.

Можно также пользоваться следующей таблицей критериев.

Рекомендуемые критерии	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Проект новаторский, во многом уникален, мало кто пытался осуществить что-то подобное				
Осуществление проекта существенно изменит ситуацию к лучшему или принесет пользу значительному числу людей				
Четко показано, кем и как проект будет осуществляться, ясны обязанности и функции каждого участника проекта				
Исполнители проекта достаточно опытные и квалифицированные, чтобы эффективно достичь поставленной цели				
Бюджет проекта реален, сбалансирован, хорошо обоснован, нет завышенных требований ни по одной из статей бюджета				
Вознаграждение, выплачиваемое участникам проекта, не чрезмерно и соответствует потраченному времени и квалификации исполнителей работы				
Запрашиваемое оборудование в указанном количестве и заявленной спецификации действительно необходимо для осуществления проекта				
Планируемые поездки действительно необходимы для осуществления проекта				
Если бы я мог распоряжаться запрашиваемой суммой для поддержки проектов в данной области, я бы предпочел выделить средства именно в таком количестве на осуществление именно этого проекта				
После прекращения финансовой поддержки проект может развиваться дальше самостоятельно либо ясны будущие альтернативные источники финансирования				
Проект не носит политического или коммерческого характера, он не направлен на поддержку одной из политических партий или на извлечение прибыли				
В соответствии с предлагаемыми критериями, а также в связи с собственной экспертной оценкой данный проект должен быть поддержан				

#### 6. Предполагаемые результаты

*Результаты проекта* – это то, что предполагалось достичь, воплотить в жизнь.

По объему раздел лаконичен, так как по существу результатом каждого грамотного, обоснованного проекта являются *его цели и задачи*. Напомним, что цель – это *образ предполагаемого результата*.

При описании результатов следует руководствоваться требованиями к формулировке блока целей и задач: конкретность, реальность, достижимость. *Эффективность проекта оценивается по его результативности*. Одна из заповедей авторов любого проекта: «Проект начинается с цели. А цель с вопроса: «Что же я хочу добиться?» Значит, проектирование начинается с осмысления результата».

#### 7. Жизнеспособность проекта (перспективы)

*Задача этого раздела* – спрогнозировать возможный дальнейший путь развития проекта. Возможно, в дальнейшем будет расширение географии проекта, освоение новых видов деятельности.

При этом важно предусмотреть социальные и ресурсные стороны продолжения развития проекта.

#### 8. Финансовое обоснование проекта

- Основное внимание при составлении бюджета следует уделить вопросам:
- сколько в целом необходимо средств на осуществление проекта?
- на какие цели будут израсходованы средства?
- какие средства есть в наличии у организаторов проекта?
- какая есть материально-техническая база?
- какие дополнительные источники финансирования можно найти (конкурсные средства государственных структур и общественных фондов; бюджетные поступления; взносы (членские, родительские); средства учредителей; благотворительные пожертвования; спонсорские отчисления; доходы от разрешенной законом деятельности; труд добровольцев; прочие, не запрещенные законом поступления)?
- на какие цели будут израсходованы средства, собранные для реализации проекта?



Как правило, бюджет готовится после продумывания самого проекта. Бюджет должен содержать реальную финансовую информацию, если возможно, сделайте поправки на инфляцию, определите временные рамки бюджета.

Если вы представляете проект на конкурс или ищете социальных партнеров для софинансирования, то необходимо:

- знать требования к бюджету, формы смет и отчетностей организации, софинансирующей проект или предоставляющей конкурсные средства, а также финансовые возможности и круг интересов данной организации;
- дать перечень других источников финансирования и собственных затрат на данный проект;
- закладывать реальные цены на те или иные товары и услуги по проекту (не завышать и не занижать их);
- в смете запрашиваемых средств не учитывать интеллектуальный труд (авторские права) и не учитывать труд сотрудников организации или учреждения, ставших инициаторами проекта;
- не бороться за благородную идею, которая неизвестно сколько стоит. Такой аргумент неубедителен. Если организаторы не могут оценить финансовые потребности проекта, то они не смогут эффективно распорядиться выделенными средствами. Бюджет проекта обязательно должен быть «трехколоночным», где в первой колонке указываются имеющиеся у заявителя средства, во второй — запрашиваемые средства, в третьей – общая сумма расходов. Как правило, соотношение между имеющимися и запрашиваемыми по проекту суммами должно быть 50% на 50%.

#### **Требования к оформлению проекта:**

1. Проект отпечатан, аккуратно оформлен.
2. Титульная страница содержит название проекта, данные об авторе принадлежность учреждению и организации, год и место составления.
3. Если проект больше 5 страниц по объему, то он имеет оглавление с указанием разделов и номеров страниц.

4. Если в проекте использованы цитаты, то есть ссылки на источники, если авторы использовали литературу – в конце приложен библиографический список, оформленный по требованиям ГОСТ. Пример оформления ссылки: (Панов В.И., 2014, с. 182) либо [4, с. 182]
5. Желательно, чтобы каждая глава была отпечатана с новой страницы, главы были бы разделены на смысловые абзацы.
6. Если не требует организатор конкурса или организация, куда вы подаете программу, - не нужно прилагать фотографии или приложения (сценарии, анкеты, социальные опросы, отзывы и др.); если это требуется – приложения аккуратно оформляются в формате А4 и нумеруются, после проекта прикладывается список приложений.
7. Если проект заявлен на конкурс, то при оформлении выполняются требования организаторов (заполняется информационная карта, образцы смет, приложений, соблюдается порядок построения разделов проекта согласно положению/аннотации к конкурсу).
8. Проекты в печатном виде оформляются в формате А4, в электронном варианте – файл обязательно должен быть подписан.
9. Авторы обязательно оставляют у себя экземпляр проекта, так как проекты не рецензируются и не возвращаются.
10. Проект должен быть кратким и лаконичным, как правило, не более 10 страниц текста. Помните, что ни одна уважающая себя организация не предоставит финансирование под неконкретный проект, если даже он будет состоять из трех томов.
11. Форма написания проекта должна быть доступной и интересной тому, для кого мы готовим текст.
12. Аннотация проекта (как правило, она необходима) характеризует ваш проект с максимальной четкостью, содержит не более 200-230 слов (одна страница), для коротких проектов один абзац (3-10 строк). В аннотации содержится краткая информация о заявителе, описание проблемы, цель,

предполагаемый результат, прописана стратегия и механизмы, экономические аспекты и целесообразность финансовых затрат.

13. Финансовые документы прилагаются в конце проекта (сметы, бланки, описания, комментарии к бюджету и др.).

14. Заявки, официальные письма и прочее прилагаются в начале проекта (перед основным описанием).

15. текст реферата должен быть снабжен ссылками на научную психологическую литературу; пример оформления ссылки: (Панов В.И., 2014, с. 182) либо [4, с. 182].

16. Шрифт «Times new roman»; размер шрифта основного текста – 14 пт.; размер шрифта в таблицах – 12 пт.; межстрочный интервал основного текста – 1,5; межстрочный интервал текста в таблицах – 1,15; интервал между абзацами – 0; абзацный отступ– 1,25; выравнивание основного текста «по ширине»; выравнивание заголовков «по центру»; поля – «обычные»: верхнее и нижнее – 2 см., правое – 1,5 см., левое – 3 см.; названия рисунков – внизу рисунка, выравнивание «по центру»; названия таблиц – вверху таблицы, выравнивание «по правому краю».

## **5. Самостоятельная подготовка к решению кейсов**

Цель данной работы – закрепление знаний по «Психологии здоровья» и развитие умения их применять в сложных ситуациях социально-психологического взаимодействия.

Подготовительный этап. За одну-две недели студенты получают установку на проведение занятия в форме решения ситуационных задач. Им сообщают тему и цель занятия. Дают указания по самостоятельному изучению литературы и повторению пройденных тем, а также основ психологического консультирования.

Впоследствии в ходе аудиторного занятия студентам предлагают решить задачи с конкретными ситуациями, ответив на вопросы, приведенные в конце задачи, а также привести теоретическое обоснование найденных решений.

Примеры:

**Ситуация 1.** «Землетрясение» - существенно разрушено более 60% жилого фонда (частные дома), разрушение транспортных коммуникаций, водоснабжения и канализации, количество погибших - 254, пострадавших - 3872.

**Ситуация 2.** «Наводнение» - существенно разрушено более 20% жилого фонда (частные дома), нарушение транспортных коммуникаций, водоснабжения и канализации, количество погибших - 16, пострадавших - 1247.

**Ситуация 3.** «Крушение поезда» - ЧС в местности, удаленной от населенных пунктов, имело место значительное возгорание подвижного состава, количество погибших - 93, пострадавших - 374.

**Ситуация 4.** «Взрыв бытового газа» - частичное разрушение многоквартирного жилого дома, количество погибших - 28, пострадавших - 159.

**Задание.** Работа по оказанию экстренной психологической помощи состоит из трех этапов. Первый этап — подготовительный; второй — оказание экстренной психологической помощи; третий — этап завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи. Для каждого из этапов оказания экстренной психологической помощи подготовить развернутый план действий. Следует определить цели и задачи, решаемые на каждом конкретном этапе. Сформулировать запрос на сбор информации для составления развернутого плана действий. Для второго и третьего этапов – определить направления работы по оказанию экстренной психологической помощи.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

*Рекомендуемая литература для подготовки к решению кейсов:*

1. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
2. Межведомственная инструкция «О Порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных

ситуаций и при пожарах» // МЧС России. - Электронный ресурс:  
<http://www.mchs.gov.ru/document/396339>.

3. Миллер, Л.В. Модель экстренной психологической помощи // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ. – Вып. 1. – 2011.

4. Мухина, В.С. Экспресс- и долговременная психологическая и социальная помощь в ситуациях природных, техногенных и социальных катастроф и долговременных деприваций // Развитие личности. – Вып. 3. – 2016.

### **6. Практическая работа «Разработка психологического тренинга»**

Студенту предлагается выбрать какой-либо показатель психического здоровья и разработать программу психологического тренинга по его формированию и развитию. Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться книгой: Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.

Программа тренинга должна включать в себя следующие компоненты:

- 1) профессиональное и рекламное название тренинга;
- 2) концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;
- 3) цель и планируемые результаты тренинга;
- 4) вид развития в тренинге;
- 5) векторную и метафорическую модель тренинга;
- 6) клиентские технологии (алгоритмы);
- 7) тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).

Программа тренинга оформляется и сдается преподавателю в печатном виде, учитывая следующие требования к оформлению:

– помимо указанных выше компонентов, составляющих основное содержание тренинговой программы, она должна включать также титульный лист и список литературы, оформленный по требованиям ГОСТ.

– текст программы должен быть снабжен ссылками на научную психологическую литературу; пример оформления ссылки: (Панов В.И., 2014, с. 182) либо [4, с. 182].

– шрифт «Times new roman»; размер шрифта основного текста – 14 пт.; размер шрифта в таблицах – 12 пт.; межстрочный интервал основного текста – 1,5; межстрочный интервал текста в таблицах – 1,15; интервал между абзацами – 0; абзацный отступ – 1,25; выравнивание основного текста «по ширине»; выравнивание заголовков «по центру»; поля – «обычные»: верхнее и нижнее – 2 см., правое – 1,5 см., левое – 3 см.; названия рисунков – внизу рисунка, выравнивание «по центру»; названия таблиц – вверху таблицы, выравнивание «по правому краю».

## **7. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Психология здоровья»**

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
3. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
4. Здоровье, его компоненты.
5. Адаптационные резервы.
6. Двигательная активность и здоровье.
7. Подходы и методы оценки физического здоровья.
8. Гармония личности и здоровье.
9. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
10. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.

11. Психологические типы как формы психического здоровья.
12. Акцентуации личности. Виды.
13. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
15. Основы рационального питания.
16. Гигиена и здоровье.
17. Двигательная активность и здоровье.
18. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
19. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
20. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
21. Факторы риска и стадии развития зависимости.
22. Психическая саморегуляция, ее виды.
23. Обучение и психическое здоровье.
24. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
25. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
26. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
27. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
28. Античная модель здоровья.
29. Адаптационная модель здоровья.
30. Антропоцентрическая модель здоровья.
31. Гуманистическая модель здоровой личности.
32. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

### **Требования к рейтинг-контролю**

#### *Текущий контроль:*

- 1) контроль посещения и работы на лекционных и практических занятиях;
- 2) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.

Работа на лекционных и практических занятиях оценивается преподавателем по итогам подготовки и выполнения студентами заданий для самостоятельной работы, а также активности работы в группе. Пропуск практических занятий предполагает отработку по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем. Неотработанный (до начала экзаменационной сессии) пропуск более 50% занятий по курсу является основанием для недопуска к зачету по курсу.

*Промежуточный контроль:*

решение о зачете является составным и выставляется как сумма по результатам выполнения следующих заданий:

1. Написание реферата – 15 баллов.
2. Понятийный диктант – 10 баллов.
3. Составление интеллект-карты – 5 баллов.
4. Решение кейсов – 15 баллов.
5. Разработка психологического тренинга – 20 баллов.
6. Написание проекта «Здоровая школа» - 20 баллов.
7. Устный опрос по вопросам дисциплины «Психология здоровья» - 15 баллов.

ИТОГО: 100 баллов.

Примечание: зачет студент получает при набранных им 50 и более баллах. Основанием для недопуска к зачету является общее количество баллов менее 20.

### **VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

- педагогические технологии:  
проблемная лекция, практическое занятие, групповая дискуссия, творческое задание, интеллект-карта, кейс, проект.

- **программное обеспечение:**

- Google Chrome - бесплатно
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО



- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № 1842 30.11.2020
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

- **информационно-справочные системы:**

- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (была ЭБС IPRbooks) договор № 05-5/22К от 02.08.2022
  - ЭБС "ZNANIUM" договор № 283эбс от 02.08.2022
  - ЭБС "ЛАНЬ" договор № 02-е/22 от 02.08.2022
  - ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 14-06/2022 от 02.08.2022
  - "Образовательная платформа ЮРАЙТ" договор № 03-е/22 от 02.08.2022  
Срок подключения с 04 августа 2022 по 03 августа 2023
- Электронно-библиотечная система ТвГУ

<http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
- **Профессиональные базы данных:**
- База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>) ;
- База данных международных индексов научного цитирования [Web of Science](http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>) ;
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>) ;
- Психологический навигатор - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/> ;
- Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru> ;
- Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

## **IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционная аудитория, оснащенная мультимедийной техникой, при необходимости тренинговый класс и/или компьютерный класс.

## X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31.08.2018
2.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций	Новые варианты оценочных средств	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31.08.2018
3.	VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	Внесены изменения в учебную программу и методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю	Протокол заседания кафедры Психология труда и клиническая психология № 1 от 31.08.2018
4.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол № 11 от 08.06.2021 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
5.	VIII. Перечень педагогических и информационных технологий,	Корректировка перечня программного обеспечения и информационных справочных систем	Протокол № 11 от 08.06.2021 заседания кафедры

	используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем		«Психология труда и клиническая психология»
6.	V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
7.	IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике 1. Типовые задания для проверки уровня сформированности компетенции	Обновление фонда оценочных средств	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
8.	Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: -программное обеспечение; -информационно-справочные системы; -профессиональные базы данных.	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»