МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета психологии
_____ Л.Н. Аксеновская
"30" _____04_____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
Психология здоровья

Направление подготовки магистратуры
37.04.01 «Психология»

Профиль подготовки магистратуры
«Консультативная психология»

Квалификация (степень) выпускника
магистр

Форма обучения
очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Орлова Мария Михайловна		30.04.2021
Председатель НМК	Балакирева Екатерина Игоревна		30.04.2021
Заведующий кафедрой	Белых Татьяна Викторовна		30.04.2021
Специалист учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины являются: формирование базовых знаний по теории и методологии психологии здоровья, представление о возможностях психологии здоровья в консультативной практике.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психология здоровья» (Б1.В.ДВ.07.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Освоение дисциплины должно опираться на знания, умения и компетенции, приобретенные в процессе изучения курсов «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии», «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы», «Психологическое консультирование в здравоохранении». Изучение дисциплины взаимодополняет дисциплину «Психосоматические расстройства личности». Программа дисциплины определяет совокупность необходимых для профессиональной подготовки знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть студент в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-4		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Формы промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические	ИКР	КСР	
1	Теоретические основы психологии здоровья	3	1	6	6	6	8	Контрольные вопросы
2	Социально-психологические исследования	3	2	6	6	6	8	Контрольные вопросы, контроль самостоятельной подготовки

	психологии здоровья.							
	Итого: 72 ч			12	32	12	16	Зачет

Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья.

Тема 1. Психоаналитические подходы к изучению здоровой личности.

Концепции З. Фрейда, К.Г. Юнга. Детский психоанализ М. Кляйн, А. Фрейд. Индивидуальная психология А. Адлера. Гуманистический психоанализ Э. Фромма.

Тема 2. Теории самоактуализации.

Концепция психологии здоровья А. Маслоу. Теория психологии здоровья Р. Роджерса. Клиент-центрированная терапия. Экзистенциальная психотерапия. Экзистенциальная психотерапия и здоровье личности.

Тема 3. Трансперсональная терапия и здоровье.

Трансперсональная терапия, основные понятия. Психосинтез.

Тема 4. Отечественные исследования в психологии здоровья.

Теория человека Нового времени В.М. Розина. Условия нормального развития. Братусь Б.С. Потрясающая психотерапия Ананьева В.А.

Раздел 2. Социально-психологические исследования психологии здоровья.

Тема 1. Социальные представления о здоровье и болезни.

Культурно-исторические исследования здоровья и болезни. Научные и обыденные представления о здоровье и болезни. Гендерные и возрастные особенности представлений о здоровье и болезни.

Тема 2. Социальные аспекты изучения здоровья.

Изучение качества жизни, релевантного здоровью. Социально-демографические факторы здоровья. Теория социального градиента и социальной селекции в психологии здоровья.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В ходе реализации различных видов учебной работы по освоению дисциплины «Психология здоровья» используются образовательные технологии, направленные на развитие творческой активности студента, повышение уровня его мотивации, ответственности за качество освоения образовательной программы и позволяющие формировать у обучающихся требуемые образовательной программой общекультурные и

профессиональные компетенции. Этому способствуют следующие активные инновационные методы обучения.

Проблемная лекция. Знания на такой лекции вводятся как «неизвестное», которое необходимо «открыть». Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Данный тип лекции строится таким образом, что деятельность студента по ее усвоению приближается к поисковой, исследовательской. На подобных лекциях обязателен диалог преподавателя и студентов. Данный тип лекции используется при введении знаний по отдельным темам в следующих разделах изучаемой дисциплины.

Лекция-визуализация. Учит студента преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму. На лекции используются мультимедийные презентации, к подготовке которых могут привлекаться обучающиеся. Проведение лекции сводится к связному развернутому комментированию подготовленных наглядных материалов. Данный тип лекции используется при освоении следующих разделов изучаемой дисциплины.

Кроме указанных инновационных типов лекций используются вводная, мотивационная (возбуждающая интерес к осваиваемой дисциплине); подготовительная (готовящая студента к более сложному материалу); интегрирующая (дающая общий теоретический анализ предшествующего материала); установочная (направляющая студентов к источникам информации для дальнейшей самостоятельной работы) лекции.

Среди форм, направленных на теоретическую подготовку, кроме лекций используются семинары и специальные семинар, ознакомление с нормативно-правовой документацией, решение ситуационных задач, дискуссия по теме занятия, собеседование по теме занятия.

Семинар – форма обучения, организующая обсуждение, призвана активизировать работу студентов при освоении теоретического материала, изложенного на лекциях, используется при освоении всех тем и разделов дисциплины «Психология здоровья». Среди видов активности на семинарских занятиях анализируются и оцениваются:

- содержание и презентация доклада,
- ответы на поставленные вопросы,
- дополнения к основному докладу,
- постановка проблемных вопросов по обсуждаемым темам (данная форма активности призвана формировать культуру научного мышления, активизировать творческий поиск и т.д.),
- участие в дискуссиях.

Для студентов с ОВЗ предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости студентам предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию студентов могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все студенты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет от 70% до 100% аудиторных занятий, что соответствует требованиями ФГОС ВО и главной цели ООП подготовки магистров по направлению 37.04.01 «Психология».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Виды самостоятельной работы. При изучении дисциплины «Психология здоровья» предполагаются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к семинарским занятиям,
- подготовка к практическим занятиям,
- написание рефератов по отдельным разделам дисциплины,
- выполнение тестовых заданий,
- подготовка к экзамену по контрольным вопросам изучаемой дисциплины.

Порядок выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная подготовка к семинарским осуществляется регулярно по каждому разделу дисциплины и определяется календарным графиком изучения дисциплины.

В ходе освоения дисциплины предполагается написание одного реферата. Время, отводимое на подготовку каждого реферата – работа должна быть предъявлена для проверки не позднее, чем за неделю до начала сессии.

Порядок осуществления текущего контроля. Текущий контроль выполнения самостоятельной работы по подготовке к семинарским занятиям осуществляется регулярно (еженедельно), начиная со второй недели семестра.

Контроль и оценивание рефератов может происходить как в течение семестра, так и на его последней неделе, что может определяться выбором темы реферата студента из различных разделов осваиваемой дисциплины.

Подготовка рефератов может осуществляться в течение нескольких месяцев, Текущий контроль освоения отдельных разделов дисциплины осуществляется при помощи тестовых заданий в завершении изучения каждого раздела.

В конце изучения дисциплины выполняется контрольная работа в виде теста. Система текущего контроля успеваемости служит в дальнейшем более объективному оцениванию в ходе промежуточной аттестации.

6.1. Вопросы и задания для подготовки к семинарским занятиям по дисциплине «Психология здоровья».

Темы семинарских занятий:

Тема 1.Анализ психоаналитических подходов к понятию здоровой личности.

1.Психоаналитические подходы к понятию здоровой личности: З.Фрейд, К.Г.Юнг, А.Адлер.

2. Психоаналитические подходы к воспитанию здоровой личности: М. Кляйн, А.Фрейд, К.Хорни.

3.Представления гуманистического психоанализа и гештальт-психологии о личностном здоровье.

Тема 2.Экзистенциальные подходы к здоровью.

1.Концепция психологии здоровья.

2. Критерии развития личности в процессе психотерапии по теории К.Роджерса.

3.Логотерапия В.Франкла.

Тема 3.Основные современные отечественные концепции психологии здоровья.

1.Концепция психологии здоровья Б.С. Братуся.

2.Потрясающая психотерапия В.А. Ананьева.

3.Валеология и санология, как предшественники психологии здоровья

Тема 4. Социальные представления о здоровье и болезни.

1.Эволюция социальных представлений о здоровье и болезни.

2. Научные и обыденные представления о здоровье и болезни.

3.Гендерные и возрастные особенности социальных представлений о здоровье и болезни.

Тема 5. Социальные подходы к здоровью и болезни.

1. Социально-демографические исследования здоровья и болезни.

2.Качество жизни, как современный подход в изучении здоровья.

Исследования идентичности здорового и больного человека.

Темы рефератов:

1.Сравнительный анализ психоаналитических подходов к здоровью личности З.Фрейда, К.Г.Юнга, А.Адлера.

2.Критический анализ концепции психологии здоровья А.Маслоу.

3.Критерии развития личности в процессе психотерапии по теории К.Роджерса.

4.Экзистенциальные подходы к здоровью.

5.Основные современные отечественные подходы к понятию здоровья.

6.Понятие качество жизни в изучении здоровья.

Зачетные вопросы к 1-му разделу:

1.Интегративные модели здоровья.

2.Психоаналитические подходы к определению здоровья личности.

3. Холистический подход в изучении человека в теории А.Адлера?

4.Представление Э. Фромма о здоровой личности.

5.Представление о здоровье и болезни личности в гештальт терапии.

6.Как понимается процесс развития «Я» Эго-психологией?

7. Концепция психологии здоровья А.Маслоу.

8.В чем заключаются характеристики помогающего поведения по К.Р. Роджерсу?

9.Стадии развития личности в процессе психотерапии.

10. Логотерапия, как форма обретения экзистенциального здоровья.

11.Психосинтез, как концепция обретения здоровья.

12.Понимание психического здоровья в концепции Б.С. Братуся?

13.Какими причинами объясняется склонность к соматизации современного человека?

14.Как понимается здоровье в работах А.В.Шувалова?

15.Как понимается болезнь в работах А.Ш. Тхостова?

16. Потрясающая психотерапия В.А. Ананьева

Зачетные вопросы к 2-му разделу:

1.Культурно- исторические исследования здоровья и болезни.

2.Научные и обыденные представления о здоровье и болезни.

3.Гендерные и возрастные особенности представлений о здоровье и болезни.

4.Изучение качества жизни, релевантного здоровью.

5.Социально-демографические факторы здоровья.

6.Теории социального градиента и социальной селекции в психологии здоровья.

Тест к разделу1:

1.Обьектом психологии здоровья является:
а. профилактика болезней.
б. «здоровая личность» .
в. здоровый образ жизни.

2.К частным областям сохранения и развития индивидуального и общественного здоровья относятся/четыре правильных варианта/:
а. психопатология
б. профилактическая наркология
в. обучение здоровью
г. нейропсихология
д. семейное здоровье
е .патопсихология.
ж психосоматическая медицина

3.Кто из перечисленных авторов участвовал в формировании психологии здоровья за рубежом три правильных варианта/?
а Матараззо Ж.
б Мелани Кляйн
в Бауман У.
г Ягода М.
д Перре М.
е.Енджел А.

4.Кто из известных психологов предположил структуру духовной жизни, выходящую за пределы индивидуальной биографии человека?
а З.Фрейд
б К.Г. Юнг
в А.Адлер
г А.Фрейд
д М.Кляйн

5.Кто из известных психологов считал, что лечение состоит в том, чтобы довести до сознания смысл ситуации, данной вначале в аффективном выражении, и сделать приемлемыми для сознания те страдания, которые тело отказывается терпеть?
а З.Фрейд
б К.Г.Юнг
в А.Адлер
г А.Фрейд
д М.Кляйн

6.Кто из известных психологов рассматривал в качестве основного механизма здоровья личности процесс идентификации человека с целостной личностью, с самостью?
а З.Фрейд
б К.Г.Юнг
в А.Адлер
г А.Фрейд
д М.Кляйн

7.Кто из известных психологов считал, что каждый индивидуум является интегральной целостностью в социальном контексте?
а З.Фрейд
б К.Г.Юнг
в А.Адлер
г А.Фрейд
д М.Кляйн

8.Основной механизм оздоровления психики по З.Фрейда:
а Оно
б Я
в Сверх Я

9.Здоровье личности по Юнгу включает в себя:
а социальную адаптацию
б процесс индивидуации

10. Что по мнению А.Адлера, определяет личностное здоровье:
а врожденное здоровье
б индивидуальные способности
в жизненные цели и чувство общественного

11.Кому принадлежит данное мнение: «сверх я» маленького ребенка еще мало эффективно, а психоанализ слишком быстро привел бы к удовлетворению его желаний?
а А Фрейд
б М Кляйн
в К. Хорни

12. Какая потребность по мнению К.Хорни рассматривается здоровой:
а потребность в безопасности
б потребность в самореализации

13. Кому принадлежит данное мнение: «процесс познания связан с риском пересмотра собственного Я. Это означает преодоление жадного самосохранения, оставление неразрушимого и обособленного Эго».
а К. Хорни
б З. Фрейд
в Э. Фромм

14.А.Уоттс считал, что для того, чтобы быть здоровым в обществе необходимо:
а жить по правилам
б. жить против правил
в. понимать относительность правил.

15.За счет чего, по мнению авторов гештальттерапии возникает отчуждение от реальности?
а неверие в позитивность результата
б нарушение мышления

16.Что из перечисленного относится к невротическим механизмам защиты:
а имплозия

б ретрофлексия

17.К какому невротическому механизму относится невозможность дифференцировать себя и других?
а проекция
б интроекция
в ретрофлексия
г слияние

18. К какому уровню невроза относится обретение способности к переживанию и выражению своих истинных эмоций?
а тупик
б уровень фальшивых игр и ролей
в имплозия
г фобический
д эксплозия

19.Для какого возраста характерно развитие базового доверия к миру?
а 21-25 лет
б от рождения до 18 месяцев.
в 4-6 лет

20.Для какого возраста характерно формирование нравственного чувства?
а. от рождения до 18 месяцев.
б 4-6 лет
в. 21-25 лет.

21.Для какой стадии характерно формирование человеческой индивидуальности?
а 11-20
б 21-25
в 25-50/60

21.На какой стадии развития личности в процессе психотерапии возникает личная ответственность за проблемы?
а второй
б четвертой
в шестой

22.На какой стадии развития личности в процессе психотерапии наблюдается более свободный поток высказываний о себе?
а первой
б третьей
в пятой

23.На какой стадии личностного развития пациент способен выбирать новые способы поведения не отвергая стиля личности других людей?
а третьей
б пятой
в седьмой

24.Какие требования предъявляет к личности психотерапевта Роджерс?
а правильно оценивать поведение пациента
б быть индифферентным к чувствам пациента.
в испытывать положительные чувства к пациенту.

25. Термин «самоактуализация» является центральным для:
а. гуманистической психологии
б. психоанализа
в. бихевиоральной психотерапии

26. Что, по мнению А. Маслоу, способствует развитию самоактуализации человека?
а. свободный выбор
б. мнение других людей

27. Бескорыстная любовь отличается:
а. тревожностью
б. независимостью друг от друга
в. ревностью

28. К. Роджерс считал, что помогающее поведение отличается:
а. возможностью быть недвусмысленным
б. оценивать человека, его хорошие и плохие стороны
в. быть настороженным в отношении другого

29.Как соотносятся свобода и ответственность в жизни человека?
а. как противоположности
б как взаимодополнение

30.Какие цели ставит экзистенциальная терапия в отношении тревожности?
а ликвидация тревожности
б переопределение тревожности

31. К механизмам опосредованного самопостижения относятся:
а создание идеальных моделей.
б подражание

32.Что первично в процессе деидентификации?
а управление энергиями

б разложение вредных мыслеобразов на элементы

33.Что такое архетипы?
а индивидуальный опыт
б структурные элементы бессознательного

34.Предупреждение психических расстройств является предметом …
а психологии здоровья
б психопрофилактики
в психогигиены

35.Сохранение, укрепление и улучшение психического здоровья является предметом…
а психологии здоровья
б психогигиены
в психопрофилактики

36.Психологическая адаптация личности в обществе, является задачей …
а психопрофилактики
б психогигиены
в психологии здоровья

37.Главная черта человека Нового времени, по мнению В.М.Розина, это…
а опора на общественное мнение…
б опора на религиозные догматы
в свобода воли.

38. Что является центральной смыслообразующей характеристикой человека по мнению Б.С. Братуся?
а способ отношения к другому.
б наличие представлений о мире.

39.По мнению Б.С.Братуся …
а психическое и личностное здоровье тождественны…
б. психическое и личностное здоровье различны…

40. Склонность к соматизации современного человека в работах А.Б. Холмогоровой объясняется…
а недостаточным стремлением к успеху…
б запрету на чувство неудовлетворенности.

41. Кому принадлежит следующее кредо: «человек таков, каким он себя свободно выбирает»
а. З. Фрейд
б. В. Франкл

в. С. Гроф

42. Кто является автором такого направления в психотерапии как дизайнанализ?
а. Бинсвангер
б. Мей
в. Ялом

43. Психотерапия построенная на стремлении человека к поиску и реализации человеком смысла своей жизни называется:
а. бихевиоральная психотерапия
б. дизайнанализ
в. логотерапия

44. Целью стремлений человека по В. Франклу является:
а. удовольствие
б. счастье
в. реализация смысла

45. Какие ценности человеческой жизни выделяет В. Франкл:
а. защита от боли
б. материальное благополучие
в. творчество, переживание, отношение

46. В экзистенциальной психотерапии тревожность рассматривается как:
а. болезнь
б. слабость
в. возможность

47. Кто является автором такого направления в психотерапии как «Психосинтез»
а. С. Гроф
б. Г. Юнг
в. Р. Ассаджиоли

48. Какие ситуации называются «пиковыми» переживаниями?
а. чувства страха
б. вдохновение, любовь
в. чувство ревности

49. Для духовного кризиса характерно:
а. уход в себя, агрессивность
б. ослабление ассоциаций, бессвязанность
в. ясное сознание, хорошая базовая ориентация, способность иметь друзей!!!

50. Кому принадлежит следующее мнение, что центральной смыслообразующей характеристикой человека является его способ отношения к Другому.
а. Холмогорова А.Б.
б. Братусь Б.С.
в. Шувалов А.В.

51. Условиями и критериями нормального развития являются:
а. позитивная свобода
б. соответствие норме
в. центрированность на своих проблемах

52. К трансперсональной психотерапии относятся разработки:
а. С. Грофа
б. В. Франкла
в. К. Роджерса.

53.В парадигме «Потрясающей психотерапии» здоровье рассматривается как
а средство для достижения целей и поиска смысла жизни.
б отсутствие недомогания
в.социальный успех.

54.Как объясняет здоровье и болезнь теория социальной причинности?
а. значение объективно худших условий жизни представителей низших социальных классов.
б. значение недостаточно развитого самосознания.

55.Как понимается человек потрясающей психотерапией?
а. как стабильная конструкция основных составляющих.
б. как сложная самоорганизующаяся система.

56.Какое значение имеет потрясение в развитии сознания?
а. истощение и утрата адаптационных возможностей
б.меняется старая, частная и формулируется новая, более универсальная система ценностей.

57.Что означает аллертный транс?
а. создание творческого состояния
б. гипнотическое состояние

58.Что включает в себя духовный потенциал здоровья?
а. религиозные убеждения
б. способность развиваться

59. Кем было предложено понятие Внутренняя картина здоровья?

а. Ананьев В.А.
б.Смирнов В.М. и Резникова Т. И.

60.Кто в большей степени страдает тяжелыми нервно-психическими расстройствами?
а. мужчины
б. женщины.

61.У кого устанавливается наиболее высокий уровень психического здоровья?
а.у состоящих в браке мужчин.
б. у одиноких, никогда не состоящих в браке женщин.
в.у женщин состоящих в браке
г. у одиноких мужчин
д. у овдовевших женщин.

62.Что такое классовый градиент?
а. чем выше социальный класс, тем лучше здоровье
б. чем выше социальный класс, тем хуже здоровье

63.В какой теории утверждается, что распределение индивидов по социальным классам носит вторичный характер, тогда как первичным является врожденный или приобретенный дефицит социально ценных умений, наступающий вследствие заболевания или психической неполноценности?
а. социальной причинности.
б. социальной селекции.

64.Чем характеризуется отношение к здоровью для россиян?
а. низкий уровень ценности здоровья, имеющий инструментальный характер.
б. самоценность здоровья.

65.Для кого ценность здоровья выше?
а. для мужчин.
б. для женщин.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется балльно-рейтинговая система оценки знаний (см. табл.1).

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	5	0	25	10	50	0	10	100

Программа оценивания учебной деятельности студента
3 семестр

Лекции

Оценивается посещаемость, активность на лекциях – пресс-конференциях, умение выделить главную мысль на проблемных лекциях, ответы на блиц-опросы.

Предмет оценивания, диапазон баллов и критерии оценки

1) Посещаемость оценивается от 0 до 5 баллов:

5 баллов – посещение от 81 до 100% лекций,
4 балла – посещение от 60 до 80% лекций,
3 балла – посещение от 45 до 59% лекций,
2 балла – посещение от 30 до 44% лекций,
1 балл – посещение от 15 до 29% лекций,
0 баллов – посещение от 0 до 14% лекций

2) Активность на лекциях – пресс-конференциях оценивается от 0 до 5 баллов:

Активность фиксируется в том случае, если магистрант задает вопросы на лекциях пресс-конференциях и участвует в обсуждении проблемных вопросов.

Лабораторные занятия – не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям, умение проявлять активное наблюдение, приемы активного слушания, психотехники активизации сознания, психотехники эмпатии, эффективное владение средствами невербального общения.

Предмет оценивания, диапазон баллов и критерии оценки

1) Самостоятельность при выполнении работы и активность работы в аудитории оцениваются от 0 до 5 баллов:

5 баллов – самостоятельность и активность на 81 – 100% практических занятий,

4 балла – самостоятельность и активность на 60 – 80% практических занятий,

3 балла – самостоятельность и активность на 45 – 59% практических занятий,

2 балла – самостоятельность и активность на 30 – 44% практических занятий,

1 балл – самостоятельность и активность на 15 – 29% практических занятий,

0 баллов – самостоятельность и активность на 0 – 14% практических занятий.

Самостоятельная работа

Оценивается качество выполнения эссе, реферата.

Предмет оценивания, диапазон баллов и критерии оценки

1) Качество выполнения эссе оценивается от 0 до 10 баллов:

10 баллов – тема эссе полностью раскрыта, выводы доказательны и аргументированы, подкреплены эмпирическими и литературными примерами; в работе содержатся оригинальные эвристические, креативные идеи, способные выступать основой для построения научных гипотез для новых исследований; оформление работы соответствует всем требованиям, имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники.

9 баллов – тема эссе почти полностью раскрыта, выводы в целом аргументированы, но не достаточно четко, не всегда подкрепляются эмпирическими и / или литературными примерами; содержатся авторские высказывания, скорее отражающие личное отношение автора к проблеме, чем логически сформулированное предположение, способное в дальнейшем выступить в качестве научной гипотезы; работа соответствует почти всем требованиям, имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники, присутствуют небольшое количество (1-3) недочетов в оформлении, описок, орфографических или грамматических ошибок.

8 баллов – тема в целом раскрыта, но недостаточно основательно, выводы присутствуют, но не все аргументированы; почти не приводятся эмпирические и литературные примеры; оформление работы не полностью соответствует всем требованиям, не везде имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники, присутствуют недочеты в оформлении, описки, орфографические и грамматические ошибки; текст недостаточно четко структурирован и не полностью отформатирован.

7 баллов – тема не достаточно полно раскрыта, авторские выводы очень бедны, почти не аргументированы; почти не приводятся эмпирические и литературные примеры; оформление работы имеет недочеты; не везде имеются правильно оформленные ссылки на литературные источники, присутствуют описки, орфографические и грамматические ошибки; текст недостаточно четко структурирован, не полностью отформатирован.

6 баллов – тема только частично раскрыта, содержится информация, имеющая только косвенное отношение к предмету эссе, авторские выводы сформулированы не по теме; не приводятся эмпирические и литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; оформление работы имеет недочеты; ссылки на литературные источники практически отсутствуют; имеются описки, заметное число орфографических и грамматических ошибок; текст слабо структурирован, практически не отформатирован.

5 баллов – тема почти не раскрыта, содержится информация, имеющая только косвенное отношение к предмету эссе, авторские выводы отсутствуют;

не приводятся эмпирические и литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; работа плохо оформлена, текст не отформатирован; ссылки на литературные источники практически отсутствуют; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок; текст не структурирован.

4 балла – тема не раскрыта, содержится информация, имеющая только косвенное отношение к предмету эссе, авторские выводы отсутствуют; не приводятся эмпирические и литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; работа плохо оформлена, текст не отформатирован; ссылки на литературные источники практически отсутствуют; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок; текст не структурирован.

3 балла – тема не раскрыта, содержится информация, не имеющая отношения к предмету эссе; авторские выводы отсутствуют; не приводятся эмпирические и литературные примеры, отражающие суть исследуемого предмета; работа плохо оформлена, текст не отформатирован; ссылки на литературные источники отсутствуют; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок; текст не структурирован.

2 балла – тема не раскрыта, преимущественно содержатся частные мнения автора, не подкрепленные ни литературными, ни эмпирическими примерами, выводы отсутствуют, ссылки на литературные источники отсутствуют, отсутствует список литературы; текст не отформатирован, не содержит подзаголовков; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок.

1 балл – тема не раскрыта, преимущественно содержатся частные мнения автора, не подкрепленные ни литературными, ни эмпирическими примерами, выводы отсутствуют, ссылки на литературные источники отсутствуют, отсутствует список литературы; очень малый объем эссе (1 – 2 страницы), текст не отформатирован, не содержит подзаголовков; имеется значительное число орфографических и грамматических ошибок.

0 баллов – отсутствие выполненного эссе или реферата.

Не автоматизированное тестирование

Оценивается количество правильно выполненных тестовых заданий при помощи сформированного ключа к ответам. Максимальное число баллов по этому виду контроля составляет 60 баллов.

Диапазон баллов и критерии оценки

50 баллов – правильные ответы на 90 – 100% объема тестовых заданий,

45 баллов – правильные ответы на 80 – 89% объема тестовых заданий,

40 баллов – правильные ответы на 70 – 79% объема тестовых заданий,

35 баллов – правильные ответы на 60 – 69% объема тестовых заданий,

30 баллов – правильные ответы на 50 – 59% объема тестовых заданий,

25 баллов – правильные ответы на 40 – 49% объема тестовых заданий,

20 балла – правильные ответы на 30 – 39 % объема тестовых заданий,

15 балла – правильные ответы на 20 – 29 % объема тестовых заданий,

10 балла – правильные ответы на 11 – 19 % объема тестовых заданий,
5 балл – правильные ответы на 5 – 10 % объема тестовых заданий,
0 баллов – правильные ответы на 0 – 4 % объема тестовых заданий.

Другие виды учебной деятельности - не прудосмотрены.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация представляет собой ответы на два вопроса по программе дисциплины и выполнение практического контрольного задания с предоставляемым для анализа описанием консультативной ситуации. Максимально возможный балл при прохождении промежуточной аттестации –

Диапазон баллов и критерии оценки

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается от 9 до 10 баллов;
ответ на «хорошо» оценивается от 7 до 8 баллов;
ответ на «удовлетворительно» оценивается от 4 до 6 баллов;
ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 0 до 4 баллов.

Максимальная сумма баллов за все виды учебной деятельности по дисциплине «Психология здоровья» составляет 100 баллов. Она получается путем суммирования баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология здоровья» (зачет):

60-100 баллов	«зачтено»
0-59 баллов	«незачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

Литература:

1. Лукиянчук И.Н. Человек и его потребности. Сервисология - М.: Изд. центр "Академия", 2012.
2. Марцинковская Т.Д. Психология: учебник в электронном формате. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Издательский центр "Академия", 2013. ЭБ УМЛ
3. Практикум: исследование экзистенциально-бытийной сферы личности. Учебное пособие для студентов факультета психологии. URL: http://library.sgu.ru/cgi-bin/irbis64r_13/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=2&I21DBN=ELBIB&P21DBN=ELBIB&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&IMAGE_FILE_OCC=1&IMAGE_FILE_MFN=852 б), 2013.
4. Рягузова Е. В.Психология стресса: учебное пособие для студентов факультета психологии ; Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : Издательство Саратовского университета, 2013. – 86 с.
5. Щербатых, Ю. В.Психология стресса и методы коррекции . - Москва ; Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. - 256 с; 2008.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- Красильников И.А. Ценностная конфликтность при различных типах направленности личности. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnaya- konfliktnost-pri- razlichnyh-tipah-napravlennosti-lichnosti
- Красильников И.А. Роль спонтанности как особой формы сознания в разрешении субъектом внутриличностных конфликтов. URL: http://lib.convdocs.org/docs/index-171701.html?page=3
- Шпунтова В.В. Внутриличностный ценностный конфликт и способы его разрешения. URL: http://www.psycheya.ru/lib/experim.pdf

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Ресурсное обеспечение дисциплины формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ, определяемых ФГОС ВО по направлению подготовки «Психология» с учетом рекомендаций ООП.

Для реализации данной рабочей программы используются компьютерные классы с выходом в Интернет (ауд.133, 134, XII корпус СГУ), аудитории (кабинеты), оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами (102, 103, 110, 113). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким

электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), содержащим все издания основной литературы, перечисленные в рабочей программе дисциплины, сформированным на основании прямых договорных отношений с правообладателями. Кроме того, обучающийся может пользоваться фондом Зональной научной библиотеки им. В.А. Артисевич.

Электронно-библиотечная система СГУ (электронная научная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Используемая для реализации образовательных программ общая площадь помещений составляет не менее 10 квадратных метров на одного обучающегося (приведенного контингента) с учетом учебно-лабораторных зданий, двухсменного режима обучения и применения электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению и профилю подготовки 37.04.01 «Психология».

Автор: доцент кафедры консультативной психологии факультета психологии СГУ Орлова Мария Михайловна.

Программа одобрена на заседании кафедры консультативной психологии от 29.04.2021 года, протокол № 9.