

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Специальной психологии и коррекционной педагогики

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.К.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ОД.05.Психологическое здоровье человека

на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.04.01 – Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Магистерская программа – Общая психология (для набора 2020)

Форма обучения очная, заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Проанализировать теоретико-методологические основания и прикладные исследования проблем психологического здоровья человека.

Задачи изучения дисциплины:

1. Проанализировать зарубежные и отечественные подходы к толкованию психологического здоровья.
2. Провести содержательный анализ критериев психологического здоровья человека.
3. Обозначить актуальные направления и тенденции исследований проблем психологического здоровья человека.
4. Раскрыть условия обеспечения психологического здоровья человека в различных условиях жизнедеятельности.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Психологическое здоровье человека» является составляющей вариативной части магистерской программы и осваивается студентами в семестре 4. В результате изучения дисциплины магистранты получают базовые теоретические знания в области психологического здоровья, знакомятся с общими механизмами обеспечения психологического здоровья человека.

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), 144 часов.

#### Очная форма

| Виды занятий                               | Распределение по семестрам | Всего часов |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------|
|                                            | 4 семестр                  |             |
| Общая трудоемкость                         |                            | 144         |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 27                         | 27          |
| лекционные (ЛК)                            | 9                          | 9           |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 18                         | 18          |
| лабораторные (ЛР)                          | 0                          | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 81                         | 81          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Экзамен                    | 36          |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |                            |             |

### Заочная форма

| Виды занятий                               | Распределение по семестрам | Всего часов |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------|
|                                            | 4 семестр                  |             |
| Общая трудоемкость                         |                            | 144         |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 16                         | 16          |
| лекционные (ЛК)                            | 6                          | 6           |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 10                         | 10          |
| лабораторные (ЛР)                          | 0                          | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 92                         | 92          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Экзамен                    | 36          |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |                            |             |

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Индекс компетенции | Содержание компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3               | способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе                                                                                                    |
| ПК-5               | готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам |
| ПК-6               | способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария                                                                                     |

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения

| Результат обучения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать              | <p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) психологическое содержание понятий «психологическое здоровье» и «психическое здоровье»;</li> <li>2) основные критерии психологического здоровья;</li> <li>3) общие характеристики психологически здоровой личности;</li> <li>4) основные психологические теории, обосновывающие понятие «психологическое здоровье»;</li> <li>5) отдельные психологические особенности поведения и деятельности человека в нестандартных жизненных ситуациях;</li> <li>6) основные методологические принципы и методы оценки психологических состояний человека;</li> <li>7) основные принципы психопрофилактической деятельности</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    | <p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) основные философские и психологические теории, раскрывающие понятия «психологическое здоровье» и «психическое здоровье»;</li> <li>2) критерии психологического здоровья человека;</li> <li>3) комплексные характеристики психологически здорового человека;</li> <li>4) базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий, связанных с проблемами психологического здоровья личности;</li> <li>5) методы исследования явлений сознания;</li> <li>6) методологические основы диагностики показателей психологического здоровья человека;</li> <li>7) теоретико-методологические основы предупреждения рисков для психологического здоровья человека на разных возрастных этапах</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | <p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) собственные ограничения на этапе формирования профессиональной идентичности и пути их преодоления;</li> <li>2) роль классических, неклассических и постнеклассических теорий современной психологии в контексте развития представлений о психологическом здоровье личности;</li> <li>3) критерии психологического здоровья человека с учетом возрастных, социальных и др. особенностей;</li> <li>4) комплексные характеристики поведения человека в различных условиях жизнедеятельности, характеризующие его с точки зрения психологического здоровья;</li> <li>5) системные характеристики и механизмы функционирования психологически здоровой личности;</li> <li>6) методологические основы диагностики различных признаков психологического неблагополучия человека;</li> <li>7) теоретико-методологические основы и способы предупреждения рисков психологического неблагополучия в различных сферах жизнедеятельности</li> </ol> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь   | <p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выделять отдельные показатели психологического здоровья человека;</li> <li>2) распознавать отдельные условия жизнедеятельности, которые могут оказывать влияние на психологическое здоровье человека;</li> <li>3) учитывать отдельные параметры жизнедеятельности человека при оценке его психологического здоровья;</li> <li>4) составлять рекомендации по сохранению психологического благополучия.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | <p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выделять систему показателей психологического здоровья человека;</li> <li>2) умеет распознавать комплекс условий, которые могут оказывать влияние на психологическое здоровье человека;</li> <li>4) учитывать индивидуальные параметры жизнедеятельности человека в оценке его психологического здоровья;</li> <li>5) учитывать особенности возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам в диагностике, экспертизе и коррекции параметров психологического здоровья личности;</li> <li>6) осуществлять постановку задач профилактики психологического неблагополучия.</li> </ol> |
|         | <p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) определять базовые механизмы развития психологически здоровой личности с учетом системного взаимодействия био-психо-социальных составляющих функционирования;</li> <li>2) проводить системный анализ факторов психологического здоровья человека в различных условиях жизнедеятельности;</li> <li>3) учитывать систему параметров жизнедеятельности человека в дифференцированной оценке психологического здоровья;</li> <li>4) разрабатывать комплекс мер по предупреждению психологического неблагополучия в различных сферах жизнедеятельности человека</li> </ol>                                                                                                            |
| Владеть | <p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) навыками использования представлений о психологическом здоровье для анализа отдельных проявлений психического функционирования человека;</li> <li>2) методами и методиками диагностики отдельных психологических свойств и состояний, психических процессов человека</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | <p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) навыками использования представлений о психологическом здоровье для анализа проявлений психического функционирования человека;</li> <li>2) методами оценки параметров психологического здоровья личности</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         | <p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) навыками анализа специфики психологического здоровья человека с учетом общих закономерностей его функционирования, индивидуальных различий, системы факторов жизнедеятельности человека;</li> <li>2) методами комплексной оценки психологического здоровья личности</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                                                                                          | Всего часов | Аудиторные занятия |        |    | СРС |
|--------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------|----|-----|
|        |               |                                                                                                               |             | ЛК                 | ПЗ(СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | Психологическое здоровье человека как предмет комплексного исследования.                                      | 27          | 2                  | 4      |    | 21  |
| 2      | 2             | Основные концепции и модели психологического здоровья.                                                        | 26          | 2                  | 4      |    | 20  |
| 3      | 3             | Социальные аспекты психологического здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психологического здоровья. | 29          | 3                  | 6      |    | 20  |
| 4      | 4             | Образ жизни и психологическое здоровье человека.                                                              | 26          | 2                  | 4      |    | 20  |
| Итого  |               |                                                                                                               | 108         | 9                  | 18     | 0  | 81  |

##### Заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                                                                                          | Всего часов | Аудиторные занятия |        |    | СРС |
|--------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------|----|-----|
|        |               |                                                                                                               |             | ЛК                 | ПЗ(СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | Психологическое здоровье человека как предмет комплексного исследования.                                      | 27          | 1                  | 2      |    | 24  |
| 2      | 2             | Основные концепции и модели психологического здоровья.                                                        | 27          | 1                  | 2      |    | 24  |
| 3      | 3             | Социальные аспекты психологического здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психологического здоровья. | 28          | 2                  | 4      |    | 22  |
| 4      | 4             | Образ жизни и психологическое здоровье человека.                                                              | 26          | 2                  | 2      |    | 22  |
| Итого  |               |                                                                                                               | 108         | 6                  | 10     | 0  | 92  |

#### 3.2. Лекционные занятия

##### Очная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание лекционных занятий                           |
|--------|---------------|---------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | Системный подход к толкованию психологического здоровья |

|   |   |                                                                                                                                       |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 2 | Концепции и модели психологического здоровья                                                                                          |
| 3 | 3 | Индивидуально-психологические аспекты психологического здоровья. Психологические ресурсы личности и их содержательная характеристика. |
| 4 | 4 | Психологическое здоровье профессионала                                                                                                |

### **Заочная форма**

| Модуль | Номер раздела | Содержание лекционных занятий                                                                                                         |
|--------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | Системный подход к толкованию психологического здоровья                                                                               |
| 2      | 2             | Концепции и модели психологического здоровья                                                                                          |
| 3      | 3             | Индивидуально-психологические аспекты психологического здоровья. Психологические ресурсы личности и их содержательная характеристика. |
| 4      | 4             | Психологическое здоровье профессионала                                                                                                |

### **3.3. Практические (семинарские) занятия**

#### **Очная форма**

| Модуль | Номер раздела | Содержание практических(семинарских) занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | Понятие нормы и патологии. Дифференциация понятий «психологическая норма» и «психическая норма», «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». Психическое, личностное, антропopsихологическое здоровье человека. Факторы психологического здоровья. Критерии психологического здоровья. Психология болезней: психогении. |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 2 | Представления о психологическом здоровье в античной психологии. Адаптационная модель психологического здоровья. Психическая адаптация. Психологическое здоровье в психодинамическом направлении. Гуманистическая модель здоровой личности. Экзистенциальное понимание личности в современной психологической науке и практике. Гуманистические идеи Э.Эриксона, Э.Фромма, В.Франкла, А.Маслоу, К.Роджерса, К.Хорни и др. Понятия «зрелая личность» (Г.Олпорт), «полноценно функционирующий человек» (К.Роджерс), «психически здоровый индивидуум» (А.Маслоу) и др. Самоосуществление и психологическое здоровье человека. Психологическое здоровье как определенный уровень развития. Модель здоровой личности.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3 | 3 | Социальные факторы психологического здоровья. Феномены «отчуждения», «бегства от свободы», «одиночества» и др. Понятие «здоровье общества». «Психически здоровое общество» (А.Маслоу). Девиантологический подход к пониманию психологического здоровья общества. Психологические ресурсы личности и их содержательная характеристика. Психологическая устойчивость личности. Психологическая зависимость. Проблемы созависимости. Психотический, пограничный и невротический уровни развития личности. Локус контроля, эмоциональный интеллект, жизнестойкость, личностный потенциал как ресурсы личности. Типология критических ситуаций. Преодоление трудных жизненных условий. Психологическая защита. Защитное и совладающее поведение. Смыслотворчество как личностный ресурс. Неадаптивная активность. Самодетерминация личности. Гендерные аспекты психологического здоровья. Психическая саморегуляция. Психологическое старение: факторы, критерии, профилактика. |
| 4 | 4 | Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Особые и экстремальные условия жизнедеятельности и психологическое здоровье человека. Профессиональная деятельность как образ жизни. Понятие профессионального здоровья. Факторы психологического благополучия в профессии. Профессиональное самоопределение, саморазвитие и самореализация. Успешность в профессии, критерии успешности. Феномен профессионального выгорания: причины, механизмы, последствия. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Профессиональная деформация личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### Заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание практических(семинарских) занятий |
|--------|---------------|----------------------------------------------|
|--------|---------------|----------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Понятие нормы и патологии. Дифференциация понятий «психологическая норма» и «психическая норма», «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». Психическое, личностное, антропopsихологическое здоровье человека. Факторы психологического здоровья. Критерии психологического здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | 2 | Представления о психологическом здоровье в античной психологии. Адаптационная модель психологического здоровья. Психическая адаптация. Психологическое здоровье в психодинамическом направлении. Гуманистическая модель здоровой личности. Экзистенциальное понимание личности в современной психологической науке и практике. Гуманистические идеи Э.Эриксона, Э.Фромма, В.Франкла, А.Маслоу, К.Роджерса, К.Хорни и др. Понятия «зрелая личность» (Г.Олпорт), «полноценно функционирующий человек» (К.Роджерс), «психически здоровый индивидуум» (А.Маслоу) и др. Модель здоровой личности. |
| 3 | 3 | Социальные факторы психологического здоровья. Психологические ресурсы личности и их содержательная характеристика. Психологическая устойчивость личности. Психологическая зависимость. Проблемы созависимости. Психотический, пограничный и невротический уровни развития личности. Локус контроля, эмоциональный интеллект, жизнестойкость, личностный потенциал как ресурсы личности. Типология критических ситуаций. Преодоление трудных жизненных условий. Психологическая защита. Защитное и совладающее поведение. Смыслотворчество как личностный ресурс.                             |
| 4 | 4 | Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Особые и экстремальные условия жизнедеятельности и психологическое здоровье человека. Факторы психологического благополучия в профессии. Феномен профессионального выгорания: причины, механизмы, последствия. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Профессиональная деформация личности.                                                                                                                                                                                                                                     |

### 3.4. Лабораторные занятия

### 3.5. Организация самостоятельной работы

#### Очная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение | Виды самостоятельной работы |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                     |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.                                                                                                                                                                 | - Чтение и конспектирование литературы по теме.<br>- Подготовка сообщений - Работа с электронным ресурсом eLibrary. |
| 2 | 2 | Духовное бытие человека и его значение относительно проблемы психологического здоровья.                                                                                                                                                    | - Чтение и конспектирование литературы по теме.<br>- Подготовка сообщений - Заполнение обобщающей таблицы           |
| 3 | 3 | Возраст и психологическое здоровье. Девиантологический подход к общественному здоровью. Самодетерминация личности. Неадаптивная активность.                                                                                                | - Выполнение заданий - Подготовка сообщений - Проведение мини-исследования                                          |
| 4 | 4 | Стресс как фактор психологического здоровья (нездоровья). Стрессоры в профессиональной деятельности и признаки вызываемых ими стрессовых состояний. Психологическое здоровье человека в особых и экстремальных условиях жизнедеятельности. | - Выполнение заданий - Подготовка сообщений - Проведение мини-исследования                                          |

### Заочная форма

| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение                                                                                                                                                | Виды самостоятельной работы                                                                                      |
|--------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1             | Основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние. Психология болезней: психогении.                                                                                                | - Чтение и конспектирование литературы по теме. - Подготовка сообщений - Работа с электронным ресурсом eLibrary. |
| 2      | 2             | Духовное бытие человека и его значение относительно проблемы психологического здоровья. Самоосуществление и психологическое здоровье человека. Психологическое здоровье как определенный уровень развития. | - Чтение и конспектирование литературы по теме. - Подготовка сообщений - Заполнение обобщающей таблицы           |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 3 | Феномены «отчуждения», «бегства от свободы», «одинокости» и др. Понятие «здоровье общества». «Психически здоровое общество» (А.Маслоу). Девиантологический подход к пониманию психологического здоровья общества. Возраст и психологическое здоровье. Девиантологический подход к общественному здоровью. Самодетерминация личности. Неадаптивная активность. Гендерные аспекты психологического здоровья. Психическая саморегуляция. Психологическое старение: факторы, критерии, профилактика. | - Выполнение заданий -<br>Подготовка сообщений -<br>Проведение мини-исследования |
| 4 | 4 | Стресс как фактор психологического здоровья (нездоровья). Стрессоры в профессиональной деятельности и признаки вызываемых ими стрессовых состояний. Психологическое здоровье человека в особых и экстремальных условиях жизнедеятельности. Профессиональная деятельность как образ жизни. Понятие профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение, саморазвитие и самореализация. Успешность в профессии, критерии успешности.                                                      | - Выполнение заданий -<br>Подготовка сообщений -<br>Проведение мини-исследования |

#### 4. Интерактивные формы образовательных технологий

| Модуль | Номер раздела | Вид учебных занятий  | Образовательные технологии                 | Количество часов |
|--------|---------------|----------------------|--------------------------------------------|------------------|
| 1      | 1             | лекция               | Лекция с презентацией                      | 2                |
| 1      | 1             | практическое занятие | Учебная дискуссия                          | 2                |
| 2      | 2             | лекция               | Лекция с презентацией                      | 2                |
| 2      | 2             | практическое занятие | Учебная дискуссия                          | 2                |
| 3      | 3             | практическое занятие | Презентация и обсуждение мини-исследования | 2                |
| 3      | 3             | лекция               | Лекция с презентацией                      | 2                |
| 3      | 3             | практическое занятие | Учебная дискуссия                          | 2                |
| 4      | 4             | практическое занятие | Презентация и обсуждение мини-исследования | 2                |
| 4      | 4             | лекция               | Лекция с использованием презентации        | 2                |
| 4      | 4             | практическое занятие | Учебная дискуссия                          | 2                |

## **5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### Фонд оценочных средств

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Основная литература**

#### **6.1.1. Печатные издания**

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учеб. пособие. - Москва : Академия, 2001. - 352 с. (32)
2. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст : учеб. пособие. - Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 237 с. (5)
3. Психология здоровья : учеб. / под ред. Г. С. Никифорова. - Москва ; Санкт-Петербург, 2006. (4)

#### **6.1.2. Издания из ЭБС**

. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников : Учебное пособие / Дубровина Ирина Владимировна; Дубровина И.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 140. <https://biblio-online.ru/viewer/49E18232-49AF-450B-A3BE-75B8BEC4CD14#page/1>

### **6.2. Дополнительная литература**

#### **6.2.1. Печатные издания**

1. Маслоу А. Мотивация и личность. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 352 с. (1)
2. Психология личности: хрестоматия. Т. 1 : Зарубежная психология / под ред. Д.Я. Райгородского. - 3-е изд., доп. - Самара : Бахрах-М, 2002. - 512 с. (2)
3. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - Москва : АСТ, 2015. - 618 с. (1)

#### **6.2.2. Издания из ЭБС**

Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04311-2. <https://biblio-online.ru/viewer/F0AE9971-AFB5-4D8F-B713-AE90A6E96B85#/>

2. Психологическое здоровье учителя: проблемы, ресурсы, риски [Электронный ресурс] / Шаповал И.А. - М.: ФЛИНТА, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976529960.html>

### **6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

№ п/п Название сайта Электронный адрес

1 Электронная библиотека E-library <http://www.elibrary.ru/>

2 Электронная библиотека <http://www.twirpx.com/>

3 Библиотека психологической литературы <http://bookap.info>

## **7. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-501

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы. Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

## **9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Методические рекомендации для студентов

Представленная рабочая программа дисциплины отражает содержание курса, последовательность его изучения, раскрывает организацию практической, самостоятельной и внеаудиторной работы, снабжена списком литературы (в том числе базами данных, информационно-справочными и поисковыми системами), содержит сведения об используемых интерактивных формах обучения, программном обеспечении; приложение включает фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Структура дисциплины «Психологическое здоровье человека» включает лекционные и практические занятия. Также предполагается организация самостоятельной работы студентов. В качестве текущего контроля используется подготовка сообщений, составление конспектов, обобщающей таблицы, составление картотеки публикаций по теме, проведение мини-исследований. Итоговый контроль по каждому модулю реализуется в форме коллоквиума. По завершению курса предполагается контрольное тестирование.

Промежуточный контроль (итоговый контроль по дисциплине) составляет экзамен.

Практические (семинарские) занятия предполагают предварительную подготовку студентами материалов и выполнение заданий с последующим обсуждением и подведением итогов по теме занятия.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает чтение конспектов лекций, работу с дополнительной литературой по дисциплине, предложенной преподавателем, составление конспектов, составление таблицы, подготовку сообщений, составление перечня публикаций по теме, проведение мини-исследований.

Для подготовки к занятиям используется рекомендованная преподавателем литература, которая имеется в научной библиотеке ЗАБГУ, электронных ресурсах, в электронной периодике и пр. Студент может использовать любую литературу в печатном или электронном вариантах.

Программа содержит фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине. Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся. Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. В ФОС представлены все формы текущего и промежуточного контроля, критерии и шкалы оценивания для каждой формы. Со всеми формами текущей и промежуточной аттестации по дисциплине, с требованиями к оценке ответов, студента знакомят в начале изучения дисциплины.

За каждое выполненное задание при текущей аттестации студент получает зачетные

единицы (баллы). Сроки выполнения заданий устанавливаются преподавателем. Основные требования к выполнению заданий: аккуратность, точность, достоверность. Студент по своему желанию может выбирать виды работ, в том числе самостоятельных, с тем, чтобы набрать достаточное количество баллов для получения экзамена.

Оценка результативности прохождения учебного курса студентом предполагает дифференцированный подход, в зависимости от активности его работы при изучении дисциплины. Порядок сдачи экзамена по дисциплине доводится до сведения студентов в самом начале изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется на основании бально-рейтинговой системы оценивания в соответствии с программой. Студенты, не набравшие требуемое количество баллов, сдают экзамен в традиционной форме с дополнительными вопросами по невыполненным в течение семестра заданиям.

Методические рекомендации для преподавателей

В целях оптимизации учебного процесса преподаватель должен предоставить студенческой группе:

- а) тематические планы лекционных занятий;
- б) список необходимой литературы (основной и дополнительной);
- в) планы семинарских занятий с вопросами для самопроверки, списком литературы и практическими заданиями;
- г) перечень заданий для самостоятельной работы (темы рефератов, список источников для конспектирования, подбор тем для составления библиографий и т.д.);
- д) перечень вопросов к экзамену;
- е) сведения об основных параметрах модульно-рейтинговой системы.

2.Своевременно подводить промежуточные итоги успеваемости и информировать о них студентов.

3.Внедрять в учебный процесс новые технологии, в т. ч. компьютерные (электронные учебные пособия, программы тестирования).

4.Соблюдать единство требований.

5.Следить за обновлением информации по читаемому курсу, вовремя вносить изменения в рабочую программу, постоянно работать над совершенствованием лекционного материала.

Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья используются следующие адаптивные технологии:

- учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования

учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставления учебных материалов в электронном виде (аудиозапись) для последующего прослушивания. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий; предлагаются наглядные опорные схемы на лекциях для облегчения

понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

- увеличение времени на анализ учебного материала. Для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, экзамене, для выполнения тестовых заданий увеличивается время их выполнения в среднем в 1,5 – 2 раза по сравнению с таковым при подготовке обычного студента

- создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с ОВЗ учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту даются четкие рекомендации по дальнейшей работе по дисциплине (разделу, теме).

- предоставление учебных пособий, других источников, заданий для семинаров, самостоятельной работы в электронном виде. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют

возможность работать с ними в удобное для себя время.  
- проведение консультаций по запросу студента.

Разработчик/группа разработчиков: Калашникова С.А., доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 31.08.2020 г. № 1)**