

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.09.2022 11:24:59  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4cc2ad1bb5708

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



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Ю.Ю. Гудименко  
16.08.2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Психология здоровья**

Специальность

**37.05.01 Клиническая психология**

Направленность (профиль)

**Патопсихологическая диагностика и психотерапия**

Для студентов 3 курса очной формы обучения

Составитель: *Ю.Ю. Гудименко*

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. 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.

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

Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к Блоку 1 Обязательные дисциплины, Элективные дисциплины 5 учебного плана и является необходимым условием подготовки по специальности 37.05.01 Клиническая психология, в рамках профиля «Патопсихологическая диагностика и психотерапия».

Освоение данного курса требует знания дисциплин «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Введение в профессию», «Практикум по психодиагностике», «Психология личности», «История психологии», «Нейрофизиология», «Практикум по нейрофизиологии», «Психофизиология», «Теории личности в клинической психологии», «Введение в клиническую психологию», «Нейропсихология», «Психология отклоняющегося поведения», «Дифференциальная психология», «Клиника внутренних болезней», «Психиатрия» и др.

Данная дисциплина содержательно закладывает основы для освоения и углубления знаний по дисциплинам обязательной части учебного плана и части, формируемой участниками образовательных отношений «Расстройства личности», «Проективные

методы в клинической психологии», «Экспертная деятельность в клинической психологии», «Психология и психотерапия семьи», «Клиническая психология сексуальных расстройств», «Психологическое консультирование», «Психологическая профилактика зависимого поведения», «Практикум по психотерапии и консультированию», «Практикум по психосоматике», «Основы психотерапии», «Деятельность психолога при работе с кризисными состояниями», «Профилактика суицидов», «Психотерапия и консультирование неврологических больных», «Психотерапия и консультирование соматических больных» и др., а также эффективного прохождения производственных практик в профильных организациях, НИР, научно-исследовательской (квалификационной) практики.

**3. Объем дисциплины:** 2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 18 часов, практические занятия 18 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 9 часов;

**самостоятельная работа:** 27 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности. УК-8.3 Выявляет угрозу условиям жизнедеятельности, природной среде и устойчивому развитию общества, связанную с нарушением техники безопасности.
ОПК-8 Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей	ОПК-8.1 Разрабатывает программы обучения по основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых

<p>различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование</p>	<p>категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, используя знания новейших разработок и исследований, приемов и методов в области образования; анализирует и выбирает оптимальные педагогические технологии обучения; определяет источники необходимой информации и осуществляет ее поиск, владея современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами</p>
	<p>ОПК-8.2 Осуществляет реализацию разработанных программ обучения по основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, анализируя и выбирать оптимальные педагогические технологии, формы и способы обучения, владея навыками преподавания, ведения дискуссий, презентаций и т.д.</p>
	<p>ОПК-8.3 Разрабатывает и реализует образовательные программы по повышению психологической компетентности лиц работающих с представителями различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, используя формы и способы обучения взрослых субъектов образовательного процесса</p>
	<p>ОПК-8.4 Разъясняет субъектам образовательного процесса необходимость применения сберегающих здоровье технологий, сохранения и укрепления психологического здоровья представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование, используя технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды</p>
	<p>ОПК-8.5 Применяет активные психологические методы обучения, в том</p>

	числе проводит психологические тренинги, деловые и ролевые игры в рамках разработанных программ обучения по проблематике психологического здоровья и здоровьесберегающих технологий
ОПК-9 Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-9.3 Разрабатывает и реализует программы, направленные на сохранение здоровья, профилактику отклоняющегося (зависимого) поведения, повышение стрессоустойчивости для различных групп населения, используя здоровьесберегающие технологии
ПК-4 Клинико-психологическое обеспечение диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий	ПК-4.1 Определяет необходимость проведения целенаправленных мероприятий по выявлению нарушений психического (психологического) развития и функционирования (проведение патопсихологического обследования в зависимости от медицинских целей и задач); выявляет и анализирует информацию о полученных данных, способствует организации получения медицинской интервенции при необходимости

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачет, 6 семестр**

**6. Язык преподавания русский.**

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

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)	
		Лекции		Семинарские/ Практические занятия/			Контроль самостоятельной работы
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
Тема 1. Введение в психологию здоровья	2	1		1			
Тема 2. Теоретико-методологические основы психологии здоровья, пути становления новой отрасли человекознания	6	1		1		1	3
Тема 3. Психология здоровья в системах психологического и медицинского знания	8	2		2		1	3
Тема 4. Здоровье как системное понятие	8	2		2		1	3
Тема 5. Осознание здоровья как ценности	8	2		2		1	3
Тема 6. Интегральная психология: синтез души и тела	8	2		2		1	3
Тема 7. Социально-психологические факторы здоровья	8	2		2		1	3
Тема 8. Здоровье и субъективное благополучие личности	8	2		2		1	3
Тема 9. Геронтологические аспекты психологии здоровья	8	2		2		1	3
Тема 10. Здоровый образ жизни. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью	8	2		2		1	3
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>9</b>	<b>27</b>

**III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Введение в психологию здоровья	Лекция	<i>Лекция традиционная</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study</i>
Тема 2. Теоретико-методологические основы психологии здоровья, пути становления новой отрасли человекознания	Лекция	<i>Лекция традиционная</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study</i>
Тема 3. Психология здоровья в системах психологического и медицинского знания	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Интеллект-карты</i>
Тема 4. Здоровье как системное понятие	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Интеллект-карты</i>
Тема 5. Осознание здоровья как ценности	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Тренинг</i>
Тема 6. Интегральная психология: синтез души и тела	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Интеллект-карты Метод case-study</i>
Тема 7. Социально-психологические факторы здоровья	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Интеллект-карты Тренинг</i>
Тема 8. Здоровье и субъективное благополучие личности	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинг Метод case-study</i>
Тема 9. Геронтологические аспекты психологии здоровья	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study</i>
Тема 10. Здоровый образ жизни. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью	Лекция	<i>Лекция традиционная Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Метод case-study Тренинг</i>

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### **1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

<p align="center"><b>Типовые задания для оценки сформированности компетенций</b></p>	<p align="center"><b>Показатели и критерии оценивания компетенций</b></p>
<p><b>Практическая работа «Разработка психологического тренинга»</b>            Студенту предлагается выбрать какой-либо показатель психического здоровья и разработать программу психологического тренинга по его формированию и развитию, опираясь на методические указания и научную литературу.</p>	<p>Максимум 20 баллов за проект:            20 баллов – присутствуют все 7 требуемых компонентов программы тренинга, прослеживается креативный подход к 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>Составление интеллект-карты.</b>            Примерные темы для составления интеллект-карт:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Здоровье – это...</i></li> <li>2. <i>Факторы здоровья</i></li> <li>3. <i>Здоровый образ жизни</i></li> <li>4. <i>Аддиктивное поведение</i></li> <li>5. <i>Причины старения</i></li> </ol>	<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 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>Письменный ответ (понятийный диктант из 10 понятий).</b>  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>
<p><b>Проект</b>  Пример:  <b>«Здоровая школа»</b>  <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 руководство школы в необходимости его реализации.</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 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>Кейсы</b>  Примеры ситуаций:  <b>Ситуация 1.</b> <i>В Психологическую службу обратился мужчина 42 лет, женат, состоит на государственной службе. По долгу службы часто бывает в командировках. Работа связана с организацией проектов в муниципальной сфере. В последнее время он постоянно чувствует</i></p>	<p>Максимум 15 баллов за 5 решенных кейсов:  3 балла за кейс – даны и теоретически обоснованы несколько вариантов решений.  2 балл за кейс – дан и слабо теоретически обоснован один вариант решения.  1 балл за кейс – дан один необоснованный вариант решения.  0 баллов за кейс – решение с опорой на</p>

<p><i>усталость, часто стал болеть, но приходится переносить болезни на ногах. Давно не был в отпуске. Жалуется на то, что раздражителен, «все бесит», стал срывать на подчиненных, ловит себя на мысли, что не видит смысла в своей работе. Дома отношения тоже часто заканчиваются конфликтами с женой и детьми. В свободное время не хочется ни с кем разговаривать.</i></p> <p><i>Проанализируйте состояние клиента, определите его проблему и предложите способы ее решения.</i></p> <p><b>Ситуация 2.</b> <i>Классный руководитель обратился к школьному психологу со следующей проблемой. Два ученика 9 класса, находясь в состоянии наркотического опьянения, на уроке смеялись, кривлялись, предлагали другим ученикам продать наркотики. Классный руководитель просит у психолога рекомендаций, вызывать ли родителей, как вести себя в том случае, если подобное повторится.</i></p> <p><i>Какие действия должен предпринять психолог, какие психологические методы он должен использовать при работе с подростками, нужна ли работа и если да, то какая, с другими учениками, родителями, педагогами?</i></p>	<p>житейские знания.</p>
<p><b>Устный ответ.</b></p> <p>Примеры вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).</li> <li>2. Здоровье, его компоненты.</li> <li>3. Гармония личности и здоровье.</li> </ol>	<p>Максимум 15 баллов за ответы на 3 вопроса:</p> <p>5 баллов за ответ – тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения;</p> <p>4 балла за ответ – тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла;</p> <p>3 балла за ответ – аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен;</p> <p>2 балла за ответ – аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, допущены многочисленные речевые ошибки, затрудняющие понимание смысла сказанного;</p> <p>1 балл за ответ – терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой;</p> <p>0 баллов – ответа на вопрос нет.</p>

<p><b>Написание реферата</b></p> <p>Примерные темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Представления о здоровой личности в отечественной психологии.</li> <li>2. Национальные образы здоровья и болезни.</li> <li>3. Психология телесности и здоровье.</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>
--	---

## ТЕСТЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

<b>Критерии оценивания</b>
<p>Ответ на тестовое задание дан верно – 1 балл</p> <p>Ответ на тестовое задание дан не верно – 0 баллов</p>

1. К основным задачам психологии здоровья как научной дисциплины относятся:
  - a) исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;
  - b) исследование факторов здорового образа жизни, направленное на формирование;
  - c) сохранение и укрепление здоровья;
  - d) разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом;
  - e) состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
  - f) относятся все перечисленные.
  
2. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:
  - a) зависимые;
  - b) независимые;
  - c) передающие;
  - d) мотиваторы.

3. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:
- a) анорексия;
  - b) алекситимия;
  - c) алексия;
  - d) афазия.
4. Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие, называется:
- a) отсутствие болезней;
  - b) способность к адаптации;
  - c) здоровье;
  - d) равновесие с окружающей средой.
5. Система отношения к здоровью содержит такие основные компоненты, как (отметить лишний):
- a) когнитивный;
  - b) социальный;
  - c) поведенческий;
  - d) эмоциональный.
6. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся:
- a) гендер;
  - b) возраст;
  - c) артериальное давление;
  - d) профессия.
7. Образ жизни человека включает такие категории, как (отметить лишний):
- a) уровень жизни;
  - b) качество жизни;
  - c) стиль жизни;
  - d) сценарий жизни.
8. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию:
- a) Х. Фрейдбергером;
  - b) Г. Селье;
  - c) Дж. Матараццо;
  - d) Б. Скиннером.
9. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:
- a) стресс;
  - b) выгорание;
  - c) посттравматическое стрессовое расстройство;
  - d) аффективно-шоковая реакция.

10. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:
- вера;
  - надежда;
  - любовь;
  - мужество.
11. К типам суицидального поведения не относится:
- истинный суицид;
  - латентный суицид;
  - аффективный суицид;
  - демонстративно-шантажное суицидальное поведение.
12. Противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, называется:
- кризис gratification;
  - кризис идентификации;
  - кризис проекции;
  - кризис интеграции.
13. К составляющим психологической устойчивости относится:
- способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением
  - внутриличностных конфликтов
  - относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
  - развитая волевая регуляция;
  - все перечисленные.
14. К основным стадиям стресса не относится:
- стадия напряжения;
  - стадия тревоги;
  - стадия резистентности;
  - стадия истощения.
15. Все условия деятельности, в зависимости от выраженности угрозы для жизни человека, можно разделить на категории (отметить неправильный вариант):
- обычные;
  - аномальные;
  - особые;
  - экстремальные.
16. Условная плата, которую человек платит для того, чтобы достигнуть определенного уровня производительности, или надежности деятельности, называется:
- «цена деятельности»;
  - «стоимость деятельности»;

- c) «вес деятельности»;
- d) «плата за деятельность».

17. К видам психической саморегуляции не относится:

- a) аутогенная тренировка;
- b) медитация;
- c) йога;
- d) каббала.

18. По определению ВОЗ, здоровье – это:

- a) отсутствие болезней;
- b) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие личности;
- c) способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям
- d) существования в окружающей среде;
- e) нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации.

19. Элементами ЗОЖ являются:

- a) культура питания;
- b) культура движения;
- c) культура эмоций;
- d) все перечисленные.

20. К основным факторам физического здоровья относятся:

- a) уровень физического здоровья;
- b) уровень физической подготовленности;
- c) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
- d) все перечисленные.

21. Здоровый образ жизни

- a) сохранение и укрепление здоровья
- b) употребление алкогольных напитков
- c) табакокурение

22. Гиподинамия - это

- a) пониженное артериальное давление
- b) малая физическая активность
- c) сниженная работоспособность

23. Положительные эмоции называются

- a) стрессом
- b) дистрессом
- c) эустрессом

24. Рациональное питание

- a) здоровое питание

- b) голодание
- c) несоблюдение режима питания

25. Нормальный ритм дыхания

- a) учащенное дыхание
- b) ритмичное дыхание
- c) замедленное дыхание

26. Валеология

- a) наука о деревьях
- b) наука о заболеваниях нервной системы
- c) наука о здоровье

27. Сексология

- a) наука, изучающая проблемы пола
- b) наука, изучающая венерические заболевания
- c) наука, изучающая проблемы кожи.

28. Нормальная продолжительность сна:

- a) 10-12 часов
- b) 9-10 часов
- c) 7-8 часов

29. Рекомендуемое количество приема пищи в день:

- a) 2 раза в день
- b) 5-6 раз в день
- c) 3-4 раза в день

30. Какой метод медико-социального инструментария позволяет измерить время, затраченное на разные виды медико-психологической деятельности; позволяет выявить резервы рационального использования рабочего времени и обосновать его структуру.

- a) социологический;
- b) хронометраж;
- c) метрический;
- d) организационно-экспериментальный.

31. При готовности сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей, вспомните принцип санитарно-гигиенического просвещения, заключающийся в возможности использовать просвещение для различных групп населения с учетом пола, возраста, группы риска, заболеваний, профессий и т.д.:

- a) принцип целенаправленности;
- b) принцип массовости;
- c) принцип научности;
- d) принцип дифференцированности.

32. При готовности сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей, вспомните вид профилактики, призванный предупредить прогрессирование имеющегося заболевания:

- a) первичная;
- b) вторичная;
- c) третичная.

33. Целью какой науки является научное обоснование медико-социальных путей оздоровления общества в целом и отдельных его групп?

- a) социальной гигиены;
- b) социальной медицины;
- c) валеологии;
- d) психологии здоровья.

34. Сколько групп инвалидности выделяют?

- a) 2;
- b) 3;
- c) 4;
- d) 5.

35. Как называется состояние временного прекращения употребления наркотических веществ?

- a) резистентность;
- b) ремиссия;
- c) реминисценция;
- d) интоксикация.

36. Впервые термин burnout /англ./ – «сгорание», «выгорание» был предложен

- a) Г. Фроуденбергером
- b) К. Маслач
- c) Н. Водопьяновой
- d) Р. Лазарусом

37. К психосоматическим заболеваниям относят:

- a) бронхиальную астму
- b) алкоголизм
- c) ишемическую болезнь сердца
- d) все ответы верны

38. Метод аутогенной тренировки был создан:

- a) Шульцем
- b) Селье
- c) Бехтеревым
- d) Беком

#### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ (ПРИМЕРНАЯ)**

1. История становления и современное состояние психологии здоровья.
2. Исследование представлений о критериях здоровья.



3. Исследование представлений о здоровом образе жизни.
4. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.
5. Представления о здоровой личности в отечественной психологии.
6. Национальные образы здоровья и болезни.
7. Личная психогигиена.
8. Психология телесности и здоровье.
9. Представления о сексуальной зрелости как критерии здоровья.
10. Психопрофилактика зависимого поведения.
11. Проблема профессионального здоровья.
12. Кризисные состояния и их последствия.
13. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.
14. Вера как опора психологической устойчивости.
15. Психологические аспекты долголетия.
16. Психологический портрет долгожителя.
17. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
18. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
19. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
20. Особенности акмеологического периода развития человека.
21. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
22. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
23. Формирование внутренней картины здоровья.
24. Социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.).
25. Психологические механизмы стрессоустойчивости.
26. Детская и школьная психология здоровья.
27. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **А) ТИПОВЫЕ КЕЙС-ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **Показатели и критерии оценивания ответа по каждому заданию:**

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой

структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.– **2-1 балла**

- Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу, допускает ошибки неточности, фактические ошибки. **1 балл**
- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

### **Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют оценке – отлично;

**2 балла** соответствуют оценке - хорошо;

**1 балл** соответствуют оценке - удовлетворительно;

**0 баллов** соответствуют оценке - неудовлетворительно.

### **Кейс-задание 1.**

Ситуация:

В Психологическую службу обратился мужчина 42 лет, женат, состоит на государственной службе. По долгу службы часто бывает в командировках. Работа связана с организацией проектов в муниципальной сфере. В последнее время он постоянно чувствует усталость, часто стал болеть, но приходится переносить болезни на ногах. Давно не был в отпуске. Жалуется на то, что раздражителен, «все бесит», стал срывать на подчиненных, ловит себя на мысли, что не видит смысла в своей работе. Дома отношения тоже часто заканчиваются конфликтами с женой и детьми. В свободное время не хочется ни с кем разговаривать.

**Задание:** проанализируйте состояние клиента, определите его проблему и предложите способы ее решения.

### **Кейс-задание 2.**

Ситуация: Классный руководитель обратился к школьному психологу со следующей проблемой. Два ученика 9 класса, находясь в состоянии наркотического опьянения, на уроке смеялись, кривлялись, предлагали другим ученикам продать наркотики. Классный руководитель просит у психолога рекомендаций, вызывать ли родителей, как вести себя в том случае, если подобное повторится.

**Задание:** какие действия должен предпринять психолог, какие психологические методы он должен использовать при работе с подростками, нужна ли работа и если да, то какая, с другими учениками, родителями, педагогами?

### **Кейс-задание 3.**

На собрании трудового коллектива поликлиники главный врач обозначил приоритетные задачи медучреждения на ближайший год:

- добиться вакцинации против гриппа не менее 75% обслуживаемого поликлиникой населения;
- снизить число жалоб пациентов не менее, чем в 1,5 раза;
- всем врачам освоить автоматизированную систему учёта приёма пациентов и начать её применение в постоянном режиме;
- оснастить лабораторию новым оборудованием.

**Вопрос:** В решении каких задач может принять участие психолог здоровья, работающий в поликлинике?

#### **Кейс-задание 4.**

Перед кабинетом кардиолога образовалась небольшая очередь. Мужчина лет 50, кажется, полностью погрузился в интернет, он не отрывает глаз от ноутбука. Худенькая старушка, видимо, скучает, но развлекает себя тем, что изучает плакаты на стене напротив, призывающие к здоровому образу жизни. И только третья пациентка - полноватая женщина средних лет с красным лицом - вся в движении: то нетерпеливо смотрит на часы, то меняет позу на кресле, то нервно ищет что-то в своей сумке, то звонит по мобильному телефону и громким голосом отдаёт распоряжения. Простившись с очередным пациентом, кардиолог, вздохнув, обращается к медсестре: "Марина, а теперь вызови личность типа А".

**Вопросы:** Кого из пациентов имел в виду врач? Дайте краткую характеристику личности типа А.

В чём суть психопрофилактической работы с людьми этого типа?

#### **Кейс-задание 5.**

Нина Васильевна почти тридцать лет работает сестрой-хозяйкой терапевтического отделения больницы. За эти годы она научилась даже после краткого знакомства с больным давать почти всегда сбывающийся прогноз успешности лечения. Недавно в разговоре с племянницей, обучающейся в магистратуре по программе "Психология здоровья", Нина Васильевна убедилась в правильности своих критериев. Оказалось, что и учёные выделили те же признаки, только назвали некоторые из них по-другому, используя научные термины.

**Вопрос:** Предположите, на какие признаки ориентируется проницательная сестра-хозяйка, прогнозируя успешность лечения.

#### **Кейс-задание 6.**

Главный врач медицинского стационара поручил сотруднице отдела кадров оформить специалиста, который будет заниматься психологией здоровья.

Сотрудница недоумевает: "У нас ведь уже работает психотерапевт, зачем ещё один психолог?"

**Вопрос:** Решением каких задач может заниматься психолог здоровья, работающий в медучреждении?

**Кейс-задание 7.**

Психолог компании ХХХ провела обследование кандидата на должность начальника отдела продаж. Требования к этой позиции высокие, но претендент оказался очень достойный: креативный, эрудированный, коммуникабельный, а главное - активный, напористый, не боящийся конкуренции, нацеленный на результат. Для директора психолог написала положительное заключение, а себе в блокнотик записала: "Личность типа А. Необходима психопрофилактика".

**Вопросы:** Какая система организма чаще всего страдает у личностей типа А? В чём суть психопрофилактической работы с людьми этого типа?

**Кейс-задание 8.**

В департаменте молодёжной политики шло совещание о пропаганде здорового образа жизни среди студентов. Участники совещания в один голос говорили о том, что несмотря на обилие проводимых мероприятий (лекции врачей-гигиенистов, встречи с сотрудниками правоохранительных органов, наглядная агитация в форме плакатов и т.п.) эффект близок к нулю. "Хоть психологов подключай", - удручённо бросил кто-то из участников. "Интересная мысль, так и поступим", - неожиданно откликнулся председательствующий.

**Вопрос:** Какие методы приобщения к здоровому образу жизни предлагает современная психология здоровья?

**Б) ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Критерии оценивания
Ответ на тестовое задание дан верно – 1 балл
Ответ на тестовое задание дан не верно – 0 баллов

1. К числу практических задач психологии здоровья не относится

- а) психогигиена
- б) психопрофилактика
- в) диагностика суицидального риска

2) Проблема нормы не имеет

- а) эсхатологического аспекта

- б) правового аспекта
  - в) этического аспекта
- 3) Негативный подход к проблеме нормы иначе называют
- а) нозоцентрическим
  - б) дихотомическим
  - в) диадическим
- 4) Понятие родовой сущности человека используется в рамках
- а) подхода антипсихиатрии
  - б) экзистенциального подхода
  - в) философского подхода
- 5) Инструментом обретения и отстаивания человеческой сущности является
- а) интеллект
  - б) личность
  - в) мотивация
- 6) Понятие стигматизации связано с таким феноменом, как
- а) дискриминация
  - б) контаминация
  - в) идентификация
- 7) Автором монографии «Аномалии личности» является
- а) А.С. Спиваковская
  - б) Д. Дилео
  - в) Б.С. Братусь
- 8) Децентрация – свойство, присущее
- а) здоровой личности
  - б) аддиктивной личности
  - в) нарциссической личности
- 9) предотвращение инвалидизации иначе называется
- а) первичной психопрофилактикой
  - б) вторичной психопрофилактикой
  - в) третичной психопрофилактикой
- 10) Психически больным людям присуща
- а) выраженная склонность к физической агрессии
  - б) самостигматизация
  - в) способность к запоминанию огромного объема информации

**В) 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.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5-ый уровень	Студент дает правильный и полный (развернутый) ответ на вопрос, умеет логично и грамотно излагать собственные умозаключения и выводы, демонстрируя уверенные знания и навыки участия в обсуждении проблем при возникающих дискуссиях.
4-ый уровень	Студент дает правильный ответ на вопрос, умеет формулировать собственные умозаключения и выводы, демонстрируя знания и навыки участия в обсуждении проблем при возникающих

	дискуссиях, но допускает неточности.
3-й уровень	Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу
2-й уровень	Студент дает неполный ответ, демонстрируя поверхностные знания по вопросу, допускает 2-3 ошибки.
1-й уровень	Студент не знает, либо дает неверный ответ.

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

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

1. Алёшичева А.В. Психологическое здоровье личности: монография / А. В. Алёшичева, Н. Г. Самойлов. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 216 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88098.html>
2. Никольский А.В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446058>
3. Петрушин В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565>

#### **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. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Секач М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750>
3. Старшенбаум Г.В. Клиническая психология [Электронный ресурс]: учебно-практическое руководство / Г.В. Старшенбаум. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 305 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31706.html>
4. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие/ Фролова Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533>

### **2) 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

### 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### • Профессиональные базы данных:

- База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratkie-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>)
- 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>

#### • Информационно-справочные системы:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 14-06/2022 от 02.08.2022г. <https://biblioclub.ru/> срок подключения с 04.08.2022 по 03.08.2023 г.
- «Образовательная платформа ЮРАЙТ» - Договор № 03-е/22 от 02.08.2022г. <https://urait.ru/> срок подключения с 04.08.2022 по 03.08.2023 г.
- ЭБС «Лань» - Договор № 02-е/22 от 02.08.2022г. <https://e.lanbook.com/> срок подключения с 04.08.2022 по 03.08.2023 г.
- ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 283эбс от 02.08.2022г. <https://znanium.com/> срок подключения с 04.08.2022 по 03.08.2023 г.
- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - Договор № 05-5/22К от 02.08.2022г. <http://www.iprbookshop.ru/> срок подключения с 04.08.2022 по 03.08.2023 г.
- 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/>



1. 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>)
2. 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>)
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
4. **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
5. Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
6. Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

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

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

<http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

<http://azps.ru>.

<http://vsetesti.ru>.

<http://www.mind-map.ru>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основной целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям и экзамену по дисциплине, а также, совершенствование практических навыков освоения данного курса.

Самостоятельную работу студентов можно разделить на несколько видов. Это подготовка к текущим домашним заданиям, самостоятельное чтение рекомендованной литературы по специальности, защита рефератов, разработка и презентация проектов.

Уровень сформированности компетенции оценивается в соответствии с программой курса, распределением часов по видам и формам работ. Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется структуре и содержанию курса.

Необходимо систематически готовиться к практическим (семинарским) занятиям, изучать рекомендованные к прочтению учебные пособия, монографии, научные статьи и другие материалы. Также при подготовке заданий приветствуется использование любой соответствующей теме научной литературы на родном и иностранном языках, включая различные источники Интернет.

Методический материал, обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

Для успешного изучения теоретического материала дисциплины студентам предлагается выполнить практико-ориентированные задания, которые преследуют следующие дидактические цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- развитие умений использовать методики и техники самообразовательной деятельности и личностного роста.

Роль этого вида учебной деятельности позволяет сформировать у магистрантов потребность к постоянному самообразованию, развитию навыков самостоятельной познавательной деятельности.

К каждой практической работе студенты оформляют *конспект*, в котором указываются:

- тема и цели работы;
- описание обрабатываемых знаний, умений, навыков (методик, техник и т.п.);
- выводы.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Ведущей дидактической целью практических занятий является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умений работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п.

*Оценка производится* через механизм совместного обсуждения, сопоставления предложенных вариантов ответов с теоретическими и эмпирическими научными знаниями, относящимися к данной предметной области.

*При подведении рейтинга студента* принимаются во внимание работа на практических занятиях (обсуждение теоретических вопросов, выполнение практических заданий и т.д.).

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными

указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Студенту рекомендуется следующая схема самостоятельной подготовки к практическому занятию:

1. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.
2. Ответить на вопросы плана практического занятия.
3. Выполнить домашнее задание.
4. Проработать тестовые задания и/или задачи.
5. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ**

**Реферат** – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

### **Последовательность работы:**

#### **1. Выбор темы исследования.**

Тема реферата выбирается студентом по коду зачетной книжки и (или) на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

#### **2. Планирование исследования.**

Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;

- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

### **3. Поиск и изучение литературы**

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно установленному на дату написания реферата ГОСТу по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 основных источников и/или важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

### **4. Обработка материала.**

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; - окончательно уточнить структуру реферата.

### **5. Оформление реферата.**

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 20 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ 1,25 см.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок а используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;
- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;
- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

#### **Критерии оценки реферата:**

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам.

### **3. 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.

### **4. 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:

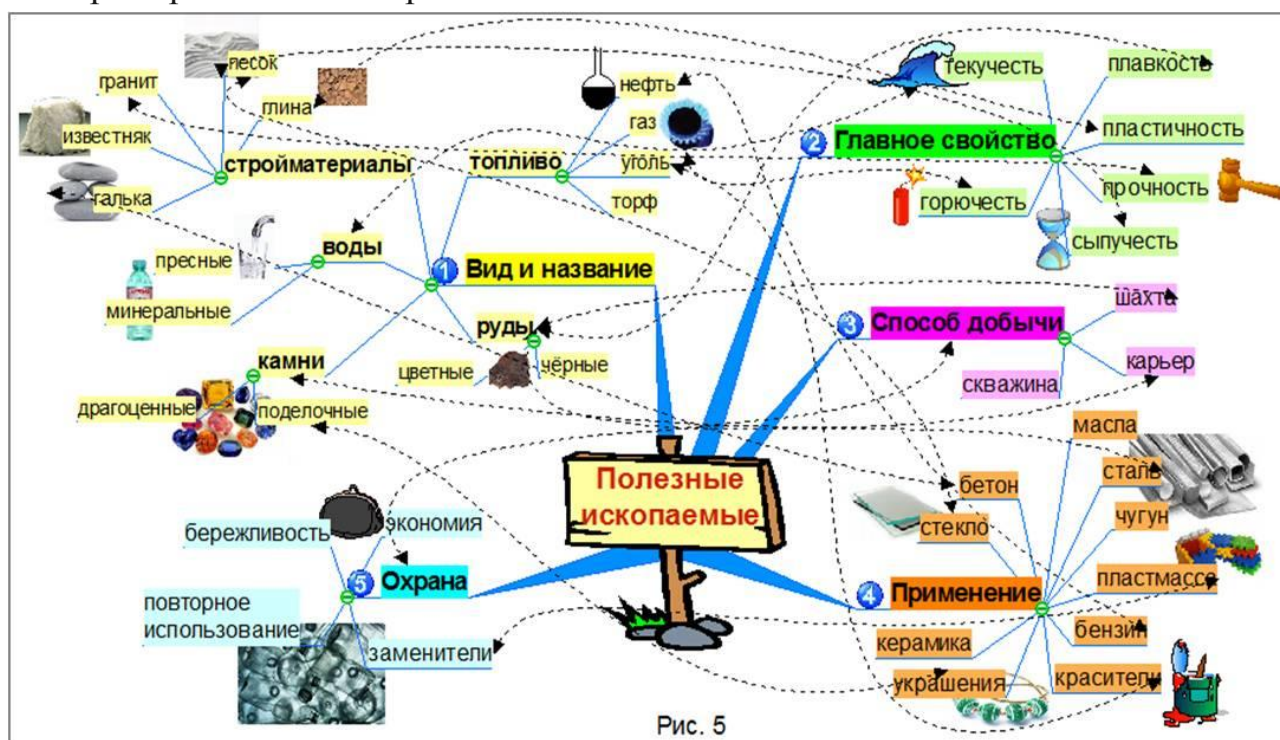


Рис. 5

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

## **5. 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.

И 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: «Чего 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. Запомните, 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».

## **6. 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 каждой задачи, а также привести теоретическое обоснование найденных решений.

Варианты решения задач обсуждаются в учебной группе.

Примеры:

***Ситуация 1.** В психологическую службу обратился мужчина 42 лет, женат, состоит на государственной службе. По долгу службы часто бывает в командировках. Работа связана с организацией проектов в муниципальной сфере. В последнее время он постоянно чувствует усталость, часто стал болеть, но приходится переносить болезни на ногах. Давно не был в отпуске. Жалуется на то, что раздражителен, «все бесит», стал срывать на подчиненных, ловит себя на мысли, что не видит смысла в своей работе. Дома отношения тоже часто заканчиваются конфликтами с женой и детьми. В свободное время не хочется ни с кем разговаривать.*

*Проанализируйте состояние клиента, определите его проблему и предложите способы ее решения.*

***Ситуация 2.** Классный руководитель обратился к школьному психологу со следующей проблемой. Два ученика 9 класса, находясь в состоянии наркотического опьянения, на уроке смеялись, кривлялись, предлагали другим ученикам продать*



*наркотики. Классный руководитель просит у психолога рекомендаций, вызывать ли родителей, как вести себя в том случае, если подобное повторится.*

*Какие действия должен предпринять психолог, какие психологические методы он должен использовать при работе с подростками, нужна ли работа и если да, то какая, с другими учениками, родителями, педагогами?*

## **7. 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».

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЮ**

***Текущий контроль:***

- 1) работа 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.

**Промежуточный контроль:**

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

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

**ИТОГО: 100 баллов.**

Примечание: зачет студент получает при набранных им 40 и более баллах.

## VII. Материально-техническое обеспечение

Аудитория, оснащенная мультимедийной техникой (стационарная или мобильная), при необходимости тренинговый класс, учебно-практическая лаборатория Клинической психологии и психодиагностики.

Учебная аудитория (типичная учебная аудитория). Кабинет заседаний ученого совета и учебно – методической комиссии. Аудитория про проведения занятий лекционного и семинарского типа. № 425  (170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)	Специализированная мебель (парты, стулья, доска) Мультимедийный проектор BenQ MP 776 с потолочным креплением и экраном Ноутбук ASUS K42J/K42JC P6100/3G/320Gb/NV GF 310M 1G/DVD-RW/WiFi/BT/W7HB/14"/Cam Стационарный экран 180x180 см
Тренинговый класс № 424  (170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)	Доска белая офисная магнитно-марк. (M082-08205) Музыкальный центр XM-111 E DAEWOO ELECTRONICS Телевизор Philips 32FL3605 DVD плеер HYUNDAI P5 Специализированная мебель (стулья, стол, тумбочки) Мобильный комплект оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран.
Учебно-практическая лаборатория «Клинической психологии и	Компьютер SINTO (комплект: системный блок, монитор, клавиатура, мышка)

<p>психодиагностики». Помещение, для групповых и индивидуальных консультаций. Помещение для самостоятельной работы № 444</p> <p>(170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)</p>	<p>Монитор /Acer AL 1716s 1280x1024,500:1.300cd/m 2 12ms Системный блок AS AMD ATHLON 64 3000+(2000MHz)2x512Mb/200Gb/128Mb/1.44/D VD+RW/кл Компьютер:Систем.комплект Arbyte Tempo B T4D3-65(i965G/P)+монитор 17" BenQ"FP71G+"1280*1024 МФУ Pantum M6500 Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Модуль психомоторных тестов Видеокамера Canon LEGRIA HF 306 Внешний жесткий диск Transcend USB 320Gb (2 шт.) Диктофон цифровой Olympus VN-8100PC Ноутбук "Samsung R 522(FS07) T6500/3G/250G/DVD-SMulti/15,6" LED HD /HD4330 512MB/WiFi/BT/cam/VHP <b>Психодиагностический инструментарий (психологические тесты, методики)</b></p>
--	--

### VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Все разделы	Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++ направления подготовки 37.05.01 Клиническая психология	Протокол № 7 от 26.03.2021 заседания кафедры
2.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Обновление фонда оценочных средств	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»
3.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Корректировка списка основной и дополнительной литературы. Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов: - программное обеспечение;	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»

		<ul style="list-style-type: none"><li>- информационно-справочные системы;</li><li>- профессиональные базы данных.</li></ul>	
4.	VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю	Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология»