

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Измestьев А.А.



17.06.2019г.

Рабочая программа дисциплины
ФТД.В.7. Адаптивный курс: Основы социального и психологического
здоровья

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль): Управление бизнесом
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	12	12
Лекции (час)	0	0
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	18	18
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	54	54
Курсовая работа (час)		
Всего часов	72	72
Зачет (семестр)	12	12
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2019

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.03.02
Менеджмент.

Автор С.К. Малахаева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры
социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения курса является изучение основ психологии здоровья, с основными теоретическими концепциями социального и психического здоровья как сложного и многогранного явления и понятия, с мерами и методами сохранения и повышения уровня здоровья.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию

Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию	З. Знать основы самоорганизации и самообразования У. Уметь применять основы самоорганизации и самообразования Н. Владеть навыками самоорганизации и самообразования

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - **ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**
Вариативная часть.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	0	0
Практические (сем, лаб.) занятия	18	18
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	54	54
Всего часов	72	72

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

5.1. Содержание разделов дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	12		1	6		Дискуссия
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	12		1	8		Кейс-стади
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	12		4	10		Дебаты
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	12		4	10		Лабораторная работа
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	12		4	10		Лабораторная работа
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	12		4	10		Лабораторная работа
	ИТОГО			18	54		

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	12		1	6		Дискуссия
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	12		1	8		Кейс-стади
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	12		4	10		Дебаты
4	Внутренняя картина здоровья и болезни.	12		4	10		Лабораторная работа

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	Психокоррекционные методы работы с картиной болезни						
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	12		4	10		Лабораторная работа
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	12		4	10		Лабораторная работа
	ИТОГО			18	54		

5.2. Лекционные занятия, их содержание

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление. Определение социального и психологического здоровья и задачи дисциплины. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.). Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни. Функции, критерии и компоненты здоровья. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Технология «Дебаты»: Мотивация здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности. Проводится в форме семинара – пресс-конференции. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности. Адаптационная модель здоровой личности. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья. Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности. Представления о зрелой и здоровой личности Э.Эриксона, Э.Фромма, Г.Олпорта, К.Р.Роджерса, А.Маслоу. Здоровая

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	личность в представлении современных авторов.
3	Взаимосвязь соматического, психического, психологического и социального здоровья. Понятия соматического, психологического, психического и социального здоровья. Психосоматические заболевания. Соматопсихические заболевания. Болезни адаптации. Болезни урбанизации. Образ жизни человека. Структура образа жизни в представлении разных авторов. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости.
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни. Проводится в форме семинара с элементами практикума. Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья. Определение, компоненты и критерии психического здоровья. Качество психического здоровья. Континуум «норма – патология» и «здоровье – болезнь» в понимании психического здоровья. Историческая динамика парадигмы душевной (психической) болезни. Модели психической болезни. Психологические, социальные, гуманистические и другие концепции психических расстройств. Картина болезни. Психокоррекционная работа с внутренней картиной болезни. Практическая работа.
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.. Стресс. Г. Селье. Дистресс. Адаптация. Дезадаптация. Виды стресса. Факторы стресса. Информационный стресс. Социальный стресс. Внутриличностный конфликт как причина стресса. Психокоррекция стресса. Аппаратные методы психокоррекции стресса. Возможности психокоррекции стресса на «Активациометре АЦ9». Практическая работа по программам коррекции психофизиологического стресса, психологического стресса
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья. Подходы и методы повышения уровня здоровья. Проводится в форме семинара с элементами дискуссии и выполнения практической работы. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно- планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Гигиеническая, пальчиковая и кинезилогическая гимнастика. Влияние термических раздражителей на организм человека. Закаливание и банные процедуры. Принципы организации

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	ОК-6	З.Знать основы самоорганизации и самообразования У.Уметь применять основы самоорганизации и самообразования	Дискуссия	5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10)
2	2. Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	ОК-6	З.Знать основы самоорганизации и самообразования У.Уметь применять основы самоорганизации и самообразования Н.Владеть навыками самоорганизации и самообразования	Кейс-стади	5 баллов - подготовка, 5 баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (20)
3	3. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	ОК-6	З.Знать основы самоорганизации и самообразования У.Уметь применять основы самоорганизации и самообразования Н.Владеть навыками самоорганизации и самообразования	Дебаты	5 баллов - качество подготовки, 5 баллов выступление и успешность защиты позиции (10)
4	4. Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	ОК-6	З.Знать основы самоорганизации и самообразования У.Уметь применять основы самоорганизации и самообразования Н.Владеть навыками самоорганизации и самообразования	Лабораторная работа	5 баллов за выполнение заданий на занятии, 5 баллов рефлексивный отчет, 10 баллов - самостоятельная работа по описанию внутренней картины здоровья и болезни с помощью текстовой методики "Здоровье и болезнь" (20)
5	5. Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные	ОК-6	З.Знать основы самоорганизации и самообразования У.Уметь применять основы	Лабораторная работа	10 - качество выполнения работы, 10 - рефлексивный отчет (20)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
	методы психокоррекции стресса.		самоорганизации и самообразования Н. Владеть навыками самоорганизации и самообразования		
6	6. Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	ОК-6	З. Знать основы самоорганизации и самообразования У. Уметь применять основы самоорганизации и самообразования Н. Владеть навыками самоорганизации и самообразования	Лабораторная работа	5 баллов - подготовка к занятию, 10 баллов качество выполнения заданий, 5 - рефлексивный отчет (20)
				Итого	100

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 правильный ответ 1 балл.

Компетенция: ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию

Знание: Знать основы самоорганизации и самообразования

- 12 типов копинга были разработаны:
- Алекситимия связывается с поведенческим типом:
- В.М. Бехтерев придавал важнейшее значение следующим оздоровительным мероприятиям:
- Вестернизация – это...
- Выработка поведения, имеющего целью уменьшение или исключение психологического дистресса или обстоятельств, его вызывающих; совладающее поведение – это...
- Высказывание «здоровье – это ценность для человека, необходимая предпосылка полноценной жизни, удовлетворения материальных потребностей и участия в разных видах деятельности» относится к следующей модели здоровья:
- Высказывание: «Здоровье – это гармоничное единство социальных и биологических качеств человека, позволяющих ему успешно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и быть полноценным членом семьи и общества» относится к следующей модели здоровья:

8. Для какого типа наиболее характерен уход в болезни как способ реакции на стресс.
9. Для какого типа характерно использование заместители стресса или пожарников: курение, алкоголь, заедание стресса:
10. К какому диспозиционному типу по В. Мерлину относятся люди дотошные, тщательные, догматичные, стабильные, педантичные, консервативные и обязательные. Это люди, которые верят авторитетам и подчиняются традициям. Причиной стресса для них является нарушение стереотипов поведения.
11. К какому диспозиционному типу по В. Мерлину относятся люди с сильной потребностью в достижении успеха. Они энергичны, подвижны, доминантны, агрессивны и ориентированы на дело. Причинами стресса для них являются интенсивная деятельность и межличностные отношения, а также недостаточное понимание себя.
12. К какому диспозиционному типу по В. Мерлину относятся люди сильные, энергичные люди, живущие полноценной жизнью, жаждущие новых событий, впечатлений, импульсивные, рискованные. Для них характерна частая смена интересов. Причиной стресса для них является рутинная скучная работа – «серые будни».
13. К какому диспозиционному типу по Ю. Мерлину относятся люди, которые не могут постоять за себя, отстоять свои права. Такие люди стремятся угождать другим, избегают межличностных конфликтов, боятся конфронтаций, проблем с другими людьми. Причиной стресса является повышенное внутреннее напряжение на почве межличностных отношений, которое проявляется в психосоматических заболеваниях.
14. К факторам социальной среды относятся:
15. Какому философу принадлежат слова: «Здоровье просят у Богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в распоряжении средства к этому»
16. Людей какого типа от стресса спасает смена событий и сильные впечатления.
17. Наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития:
18. Общее свойство биологических систем, позволяющее устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне те или иные физиолого-биохимические или другие биологические показатели, — это:
19. Определенный исторически обусловленный тип жизнедеятельности в материальной и духовной сферах – это...
20. Основоположителем теории о стрессе как об «адаптационном синдроме» был:
21. Особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности и активно-позитивного стремления к его совершенствованию – это...
22. Отрицает правомерность самой постановки вопроса о норме и патологии. Все люди психически нормальны и патологии не существует. Негативные отношения тоже нормальны, такова природа людей. Психиатрия это лже наука и служит средством подавления нестандартных личностей. Психически больные люди рассматриваются как жертвы плохого патогенного общества, которое признает сумасшедшим того, кто не соглашается с предписанием религии и государства.
23. Пагубными последствиями вестернизации точки зрения психологии здоровья являются:
24. По Г. Оллпорту психологическая зависимость может возникнуть из-за
25. Поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности – это...
26. Поглощенность играми, сексом, трудоголизм относится к следующему виду психологической зависимости:
27. Потенциал враждебности» связывается с типом поведения:
28. Присутствие в человеке внутренних источников для противостояния стрессу – это...
29. Психологический защитный механизм, бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, позволяющий преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

30. Психологический защитный механизм, состоящий в защите себя от неприятной действительности путем отказа адекватно воспринимать ее.
31. Психологический защитный механизм, состоящий в подавлении, исключении из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека.
32. Серия мыслительных действий, цель которых — достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к оперированию образами на заранее намеченную тему, — это:
33. Совокупность субъективных умозаключений, мнений о причинах, содержании, возможных прогнозах, а также оптимальных способах сохранения и развития здоровья представляет собой:
34. Совокупность усилий, стремлений, конкретных действий здорового человека, обусловленных его системой верований и направленных на достижение субъективно значимых целей представляет собой:
35. Создателем комплексной программы по формированию внутренней картины здоровья «Цветок потенциалов» является:
36. Соотнесите высказывания в виде следующих формул: А-А, Б-Б, В-В.
37. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов — это:
38. Социальный аспект здоровья – это...
39. Специфическое поведение, которое возникает в ответ на различные стрессоры:
40. Способность к личностному росту, своевременное адекватное разрешение внутриличностных конфликтов, относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения, развитая волевая регуляция – это ...
41. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде — это:
42. Способность человека к самореализации, т.е. умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства относится к потенциалу:
43. Стресс – это...
44. Стресс, при котором имеет место негативное воздействие на органы и ткани организма
45. Тенденция реагировать на определенные ситуации с большей степенью стресса, чем реагируют другие – это..
46. Третьим этапом в развитии психологии здоровья является:
47. Это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.
48. Это наводнения, циклоны, ураганы и смерчи, пожары, снежные заносы и лавины, сели, землетрясения и извержения вулканов, оползни, обвалы, цунами, засухи, эпидемии.
49. Это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).
50. Это стресс, при котором имеет место проявление отрицательных и положительных чувств и эмоций.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: "Отлично" (35-28 балл) -обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия психологии здоровья. «Хорошо» (27-20 балл) -обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия психологии здоровья. «Удовлетворительно» (19-9 балл) - обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки,

слабо аргументировал свое решение, используя в основном понятия арт-терапии. «Неудовлетворительно» (до 10 баллов) обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу...

Компетенция: ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию

Умение: Уметь применять основы самоорганизации и самообразования

Задача № 1. Опишите эффективные для вас копинг-стратегии в ситуации...

Задача № 2. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника с ОВЗ по ...

Задача № 3. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для сотрудника ...

Задача № 4. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик ...

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: "Отлично" (40-31 балл) - обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия психологии здоровья. «Хорошо» (30-20 балл) - обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя понятия психологии здоровья. «Удовлетворительно» (19-9 балл) - обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном понятия арт-терапии. «Неудовлетворительно» (до 10 баллов) обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу...

Компетенция: ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию

Навык: Владеть навыками самоорганизации и самообразования

Задание № 1. Кейс 1. 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?"

Задание № 2. Кейс 10. На аттестации заместитель начальника цеха выступил с рядом замечаний в адрес одной из аттестуемых, указав на серьезные просчеты в ее работе. Замечания были весьма веские и обоснованные. В ответ работница расплакалась и заявила, что заместитель начальника, являясь ее соседом по подъезду, сводит с ней личные счеты: ее собака якобы не дает ему спать по ночам.

Задание № 3. Кейс 2. 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".

Задание № 4. Кейс 3. В департаменте молодежной 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", - удрученно бросил кто-то из участников. "Интересная мысль, так и поступим", - неожиданно откликнулся председательствующий.

Задание № 5. Кейс 4. В небольшой туристической фирме работают 10 человек, из них трое — мужчины, все остальные — женщины. Возраст сотрудников — от 24 до 35 лет. Недавно в турфирме поменялся руководитель. Сотрудники восприняли это спокойно, поскольку никаких кардинальных изменений не произошло. Новый руководитель придерживался тактики и стратегии, выработанных предыдущим начальником. Однако, познакомившись поближе с коллективом, руководитель фирмы выделил одну из сотрудниц на фоне остальных. Эта молодая женщина отличалась тщательностью выполнения заданий, скрупулезностью, аккуратностью, прекрасно общалась с потенциальными клиентами, которые, в свою очередь, за хорошее отношение к ним сотрудников писали благодарственные письма в адрес данной фирмы. Все сотрудники относились к этому спокойно, никто не завидовал этой девушке, несмотря на то что самые важные дела руководитель поручал именно ей. Новый же руководитель, обратив внимание на работу данной девушки, стал делать все возможное, чтобы как-то отметить это в присутствии остальных работников. У него не было цели настроить коллектив против девушки, он просто не мог не поблагодарить ее. Поэтому невольно женская часть коллектива стала настраиваться против этой сотрудницы, ее стали избегать как любимицу шефа, над ней стали постоянно подшучивать. Вначале девушка пыталась не замечать изменения отношения к себе, но ситуация становилась все более невыносимой. Сотрудницы стали часто возражать, говорить ей: «Если ты такая умная, то зачем тебе наша помощь?». Дело дошло до того, что ее стали игнорировать.

Задание № 6. Кейс 5. В крупную фирму, производящую пищевые упаковки, устроился молодой специалист Иван. Проработав чуть меньше месяца, он получил свое первое серьезное задание — маркетинговый план нового продукта — и вынужден был выполнять его самостоятельно, так как более опытный сотрудник находился в отпуске. Иван с энтузиазмом взялся за работу, но времени на выполнение было крайне мало. Получив результаты, Иван понял, что допустил серьезную ошибку в расчетах, времени на исправление не осталось. Также у Ивана не было возможности поговорить с руководителем перед общим собранием. На совещании Иван очень волновался, но держал себя в руках и, когда ему предоставили слово, коротко сообщил, что из-за допущенной ошибки повторит исследование к следующему совещанию. Директор вышел из себя, при всех отругал и унизил молодого сотрудника, сказав, что для всех остальных это будет наука. Иван держался спокойно и пообещал в кратчайшие сроки исправить допущенные ошибки.

Задание № 7. Кейс 6. Рабочие места начальника цеха и некоторых его подчиненных находятся на значительном удалении друг от друга. Начальник цеха не видит, чем заняты подчиненные в течение рабочего дня. Он сомневается в том, что они загружены работой, поскольку однажды был свидетелем свободного времяпрепровождения, и собирается сократить некоторых из них. Аргументы подчиненных о занятости, недостатке времени, невозможности справиться с работой меньшим числом сотрудников слушать не хочет.

Задание № 8. Кейс 7. На собрании трудового коллектива поликлиники главный врач обозначил приоритетные задачи медучреждения на ближайший год:

Задание № 9. Кейс 8. 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".

Задание № 10. Кейс 9. 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.

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)	Направление - 38.03.02 Менеджмент Профиль - Управление бизнесом Кафедра социологии и психологии Дисциплина - Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоровья
---	---

БИЛЕТ № 1

1. Тест (25 баллов).
2. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для сотрудника ... (35 баллов).
3. Кейс 3. 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. (40 баллов).

Составитель _____ С.К. Малахаева

Заведующий кафедрой _____ Е.В. Зими́на

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная 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.html>.— ЭБС «IPRbooks»](http://www.iprbookshop.ru/47105.html)
2. [Фролова, Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>](http://www.iprbookshop.ru/35533.html)

б) дополнительная литература:

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья и профессиональное долголетие менеджера/ Г.С. Никифоров// Маркетинг успеха
2. Психология менеджмента. учеб. для вузов. рек. С.-Петербур. гос. ун-том/ П. К. Власов [и др.]- СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000.-571 с.

3. [Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний \[Электронный ресурс\] : учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е.С. Барышева, С.В. Нотова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 215 с. — 978-5-7410-1436-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61367.html>](http://www.iprbookshop.ru/61367.html)

4. [Секач М.Ф. Психология здоровья \[Электронный ресурс\] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>](http://www.iprbookshop.ru/36750.html)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

– Библиотека Славы Янко, адрес доступа: <http://yanko.lib.ru/gum.html>. доступ неограниченный

– Электронная библиотека Института философии РАН, адрес доступа: <http://www.philosophicalclub.ru/?an=biblio>. доступ неограниченный

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны пройти коммуникативный тренинг адаптивного факультативного блока.

Практические (семинарские) занятия проходят в форме групповой и индивидуальной практической работы над формированием знаний о психологическом здоровье и навыков по саморегуляции и сохранению и повышению уровня здоровья. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий)

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

• формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

• самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,
- Adobe Acrobat Reader_11,

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения