

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
д.э.н., доц. Бубнов В.А



25.06.2021г.

**Рабочая программа дисциплины**  
Б1.О.12. Экологическая психология и психология здоровья

Направление подготовки: 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль): Социальная и экономическая психология  
Квалификация выпускника: магистр  
Форма обучения: очная, очно-заочная

	Очная ФО	Очно-заочная ФО
Курс	2	2
Семестр	22	22
Лекции (час)	7	16
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	28	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	37	56
Курсовая работа (час)		
Всего часов	72	72
Зачет (семестр)	22	22
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2021

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.04.01  
Психология.

Автор С.К. Малахаева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2022

### 1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения курса является изучение психологических аспектов взаимоотношений человека и окружающей среды, органично включенной в жизнедеятельность человека и служащей важным фактором регуляции его поведения социального взаимодействия, с основными теоретическими концепциями психического здоровья как сложного и многогранного явления и понятия, с мерами и методами сохранения и повышения уровня психического и соматического 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
ОПК-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	З. Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности У. Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Н. Владеть приемами стимулирования интереса к психологическим знаниям, возможностям их применения в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Обязательная часть.

Предшествующие дисциплины (освоение которых необходимо для успешного освоения данной): "Основы экономической психологии", "Психология межэтнического взаимодействия"

### 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	Количество часов
--------------------	------------------	------------------

	(очная ФО)	(очно-заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	7	16
Практические (сем, лаб.) занятия	28	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	37	56
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**

**Очно-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 экологическую психологию	22	4	0	6		Реферат
1.1	Экопсихология: этапы становления научного направления. Проблемное и предметное поле экопсихологии	22	4	0	6		
1.2	Окружающая среда. Тип сред и особенности их влияния на жизнедеятельность человека	22	2	0	6		
2	Психология экологического сознания	22	2	0	6		
2.1	Экологическое сознание как феномен	22	0	0	6		
3	Отношение к природе и его диагностика	22	0	0	6		Деловая игра
3.1	Отношение к природе как предмет психологического анализа	22	0	0	6		
3.2	Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе	22	0	0	2		
4	Психология здоровья	22	3	0	2		Тест 1
4.1	Введение в предмет. Психология здоровья	22	1	0	2		

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	как новое научное направление						
4.2	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	22		0	2		
4.3	Здоровье человека и его составляющие	22		0	2		
4.4	Психическое здоровье	22		0	2		Тест 2
4.5	Подходы и методы повышения уровня здоровья.	22		0	2		Тест 3
	<b>ИТОГО</b>		16		56		

**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 экологическую психологию	22	4	2	3		Реферат
1.1	Экопсихология: этапы становления научного направления. Проблемное и предметное поле экопсихологии	22	0	2	3		
1.2	Окружающая среда. Тип сред и особенности их влияния на жизнедеятельность человека	22	0	2	3		
2	Психология экологического сознания	22	0	4	3		
2.1	Экологическое сознание как феномен	22	0	4	3		
3	Отношение к природе и его диагностика	22	0	4	3		Деловая игра
3.1	Отношение к природе как предмет психологического анализа	22	0	0	5		
3.2	Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе	22	0	0	2		
4	Психология здоровья	22	3	4	2		Тест 1
4.1	Введение в предмет.	22	0	4	2		

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	Психология здоровья как новое научное направление						
4.2	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	22		0	2		
4.3	Здоровье человека и его составляющие	22		1	2		
4.4	Психическое здоровье	22		0	2		Тест 2
4.5	Подходы и методы повышения уровня здоровья.	22		1	2		Тест 3
	ИТОГО		7	28	37		

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Введение в экологическую психологию. Окружающая среда. Типы сред и особенности их влияния на жизнедеятельность человека	Психологическая экология. Психология окружающей среды. Экологическая психология. Экологический кризис и психологическая наука. Экологические проблемы. Социальные проблемы. Проблемы психологии как науки. Образовательные проблемы. Природная среда обитания. Понятие о природной среде как объекте восприятия. Социальная среда взаимодействия. Экологические кризисы и гибель цивилизаций. Ранние индустриальные общества. Развитые индустриальные общества. Воздействие человека на окружающую среду
2	Психология экологического сознания.	Типы экологического сознания. Экологическое сознание и эмоции. Обыденное и научно обоснованное экологическое сознание. Экологическое сознание как предмет психологии. Гносеологический подход к психологии экологического сознания Онтологический подход к психологии экологического сознания. Формирование экологического сознания и экологическое образование
3	Отношение к природе и его диагностика	Категория «отношение» в психологической науке. Отношение и поведение личности. Отношение, установка, личностный смысл. Параметры психологического измерения субъективных отношений. Проблема количественной характеристики отношений. Психологическая система параметров субъективного отношения. Модальность субъективного отношения. Проблема типологии субъективного отношения к природе. Методика диагностики интенсивности субъективного отношения к природе «Натурафил» Структура методики, психометрические характеристики, процедура проведения, обработка и интерпретация результатов. Методика диагностики доминантности субъективного отношения к природе «Доминанта» Основной вариант. Модифицированный вариант, проведение и интерпретация. Вербальная

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		ассоциативная методика диагностики экологических установок личности «ЭЗОП». Методика диагностики мотивации взаимодействия с природой «Альтернатива». Методика структурно-динамической диагностики отношения населения к охраняемым природным территориям «Заповедные миры»
4	Психология здоровья. Введение в предмет	<p>Определение психологии здоровья и задачи исследования. 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. 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. Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья.</p> <p>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. 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 рационального питания.</p>
5	Внутренняя картина здоровья и болезни	Субъективное отношение к здоровью и болезни.

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Экопсихология: этапы становления научного направления. Проблемное и предметное поле экопсихологии. Занятие 1. Экопсихология: этапы становления научного направления. Проводится в форме семинара по

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	<p>обобщению и углублению знаний с элементами дискуссии. Задачи психологической экологии. Методологические особенности. Психология Среды (средовых влияний). Охрана окружающей среды (инвайроментальная психология). Экстремальная психология. Задачи экологической психологии. 1.</p>
1.1	<p>Окружающая среда. Тип сред и особенности их влияния на жизнедеятельность человека. Занятие 2. Окружающая среда. Тип сред и особенности их влияния на жизнедеятельность человека Проводится в форме практикума с организацией командной работы. Природная среда обитания. Понятие о природной среде как объекте восприятия. Социальная среда взаимодействия. Экологические кризисы и гибель цивилизаций. Ранние индустриальные общества. Развитые индустриальные общества. Воздействие человека на окружающую среду</p>
1.2	<p>Экологическое сознание как феномен. Занятие 3. Экологическое сознание как феномен Проводится в форме практикума с организацией командной работы. Свойства экологического сознания. Сознание отрицания. Сознание гиперболизации. Эгоистическое экологическое сознание. Адекватное экологическое сознание. Экологическое сознание и эмоции Обыденное и научно обоснованное экологическое сознание. Занятие 4. Психология экологического сознания Проводится в форме семинара по обобщению и углублению знаний с элементами дискуссии. Антропоцентрический, экоцентрический тип экологического сознания. Гносеологический подход к психологии экологического сознания. Онтологический подход к психологии экологического сознания.</p>
2.1	<p>Отношение к природе как предмет психологического анализа. Занятие 4. Отношение к природе как предмет психологического анализа. Проводится в форме практикума с элементами дискуссии. Категория «отношение» в психологической науке. Отношение и поведение личности. Отношение, установка, личностный смысл. Параметры психологического измерения субъективных отношений. Отношение к природе как предмет психологического анализа. Проводится в форме практикума с элементами дискуссии. Проблема количественной характеристики отношений. Психологическая система параметров субъективного отношения. Модальность субъективного отношения. Проблема типологии субъективного отношения к природе</p>
3.1	<p>Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе. Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе. Проводится в форме практикума Апробация методики диагностики интенсивности субъективного отношения к природе «Натурафил», обработка и интерпретация результатов. Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе. Проводится в форме практикума Апробация методики диагностики доминантности субъективного отношения к природе «Доминанта», проведение и интерпретация. Апробация вербальной ассоциативной методики диагностики экологических установок личности «ЭЗОП». Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе. Проводится в форме практикума Апробация методики диагностики мотивации взаимодействия с природой «Альтернатива» Апробация методики структурно-динамической диагностики отношения населения к охраняемым природным территориям «Заповедные миры», проведение и</p>

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	интерпретация
4.1	Введение в предмет. Психология здоровья как новое научное направление. Эталоны и концепции. Определение психологии здоровья и задачи исследования. 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
4.5	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности. 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 личность в представлении современных авторов. Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики. Понятие о здоровом образе жизни. 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.
4.3	Здоровье человека и его составляющие. 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 личность в представлении современных авторов. Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики. Понятие о здоровом образе жизни. 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.
4.4	Психическое здоровье. Психическое здоровье. Проводится в форме семинара с элементами дискуссии. Особенности психического здоровья в

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	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.
4.5	Подходы и методы повышения уровня здоровья.. Подходы и методы повышения уровня здоровья. Проводится в форме семинара с элементами дискуссии. 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 рационального питания. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

## 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 экологическую психологию	ОПК-7	З.Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности У.Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Н.Владеть приемами стимулирования интереса к психологическим знаниям,	Реферат	10 баллов за содержание, 5 баллов за оформление, 5 баллов соблюдение сроков сдачи реферата (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)
			возможностям их применения решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		
2	3. Отношение к природе и его диагностика	ОПК-7	З.Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности У.Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Н.Владеть приемами стимулирования интереса к психологическим знаниям, возможностям их применения решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Деловая игра	5 баллов - за работу в дискуссии, 5 баллов - обоснованность аргументации, уровень оперирования концептами дисциплины (10)
3	4. Психология здоровья	ОПК-7	З.Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности У.Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Н.Владеть приемами стимулирования интереса к	Тест 1	1 ответ - 1 балл (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)
			психологическим знаниям, возможностям их применения решению социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		
4	4.4. Психическое здоровье	ОПК-7	З.Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности У.Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Н.Владеть приемами стимулирования интереса к психологическим знаниям, возможностям их применения решению социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Тест 2	1 правильный ответ - 1 балл (20)
5	4.5. Подходы и методы повышения уровня здоровья.	ОПК-7	З.Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности У.Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Н.Владеть приемами	Тест 3	1 правильный ответ - 1 балл (30)

№ 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)
			стимулирования интереса к психологическим знаниям, возможностям их применения в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 22.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

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

**Компетенция: ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей**

Знание: Знать основные задачи и принципы просветительской и психолого-профилактической деятельности

1. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.
2. Внутренняя картина здоровья и болезни.
3. Здоровье человека и его составляющие.
4. Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье
5. Концепции здоровья и болезни.
6. Методики психологической диагностики субъективного отношения к природе
7. Методы психокоррекции стресса.
8. Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья.
9. Окружающая среда. Тип сред и особенности их влияния на жизнедеятельность человека
10. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление
11. Отношение к природе и его диагностика
12. Отношение к природе как предмет психологического анализа
13. Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья.
14. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
15. Психологические защиты и копинг-стратегии.

16. Психология экологического сознания
17. Стресс как фактор дезадаптации организма.
18. Экологические факторы здоровья
19. Экологическое сознание как феномен
20. Экопсихология: этапы становления научного направления. Проблемное и предметное поле экопсихологии

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов.

**Компетенция: ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей**

Умение: Уметь обосновать роль психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника со следующими характеристиками

Задача № 2. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для следующего сотрудника.

Задача № 3. 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: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов.

**Компетенция: ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей**

Навык: Владеть приемами стимулирования интереса к психологическим знаниям, возможностям их применения в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Задание № 1. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе.

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

Направление - 37.04.01 Психология  
Профиль - Социальная и экономическая  
психология  
Кафедра социологии и психологии  
Дисциплина - Экологическая психология

**БИЛЕТ № 1**

1. Тест (25 баллов).
2. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик. (35 баллов).
3. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе. (40 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.К. Малахаева

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Зимина

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)****а) основная литература:**

1. Панов В. И. Экологическая психология. опыт построения методологии/ В. И. Панов.- М.: Наука, 2004.-197 с.
2. [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>](#)
3. [Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни \[Электронный ресурс\]: монография/ Бовина И.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2008.— 264 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8864.html>.— ЭБС «IPRbooks» \(7.05.2018\)](#)
4. [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»](#)
5. [Дьяконов И.Ф. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья \[Электронный ресурс\]/ Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В., Костюк Г.П.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2010.— 300 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45726.html>.— ЭБС «IPRbooks» \(27.04.2018\).](#)

**б) дополнительная литература:**

1. Фролова Ю. Г. Психология здоровья/ Ю.Г. Фролова.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.- 256 с.
2. Тверская С. С., Фельдштейн Д. И. Психология здоровья в художественной литературе: Психология жизни и смерти. Человек в чрезвычайных ситуациях. Образ жизни и здоровье. рек. М-вом общ. и проф. образования РФ. хрестоматия/ сост. С. С. Тверская.- М.: Флинта, 1999.-240 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья и профессиональное долголетие менеджера/ Г.С. Никифоров// Маркетинг успеха
4. [Коган Б.М. Основы физики, психофизики и теории сенсорных систем \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / Б.М. Коган, Б.М. Машилов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2011. — 140 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26730.html>](#)

5. [Психология и психопатология кожи \[Электронный ресурс\] : тексты / Исидор?Задгер \[и др.\]. — Электрон. текстовые данные. — Москва, Ижевск: Когито-Центр, ERGO, 2011. — 384 с. — 978-5-89353-314-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47555.html](http://www.iprbookshop.ru/47555.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 Псифактор (библиотека научной литературы по массмедиа, СМИ, пропаганде, философии, психологии массовой коммуникации, журналистики), адрес доступа: <http://psyfactor.org/lybr.htm>. доступ неограниченный
- Библиотека Славы Янко, адрес доступа: <http://yanko.lib.ru/gum.html>. доступ неограниченный
- Электронно-библиотечная система IPRbooks, адрес доступа: <http://www.iprbookshop.ru>. 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 иметь первоначальные знания в области Общей психологии, Социальной психологии.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. 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;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- и др.

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;

- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

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

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader\_11,
- MS Office,

#### **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,
- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий