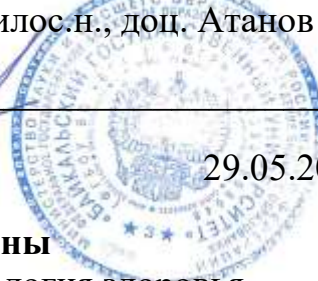


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
д.филос.н., доц. Атанов А.А.



29.05.2025г.

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 2025

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

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
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 межкультурного 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 (очная ФО)	Количество часов (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 предмет. Экологическая психология и психология здоровья	22	2	0	6		Лабораторная работа 1
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	22	4	0	6		Кейс-стади
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	22	2	0	6		Лабораторная работа 3
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	22	2	0	8		Лабораторная работа 4
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	22	2	0	10		Лабораторная работа 5
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	22	2	0	10		Лабораторная работа 6
7	Экологическая психология как междисциплинарная сфера знаний. Диагностика отношения к природе	22	2	0	10		Реферат
	ИТОГО		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 предмет. Экологическая психология и психология здоровья	22	1	4	3		Лабораторная работа 1
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	22	1	4	2		Кейс-стади
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	22	1	4	2		Лабораторная работа 3
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	22	1	4	2		Лабораторная работа 4
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	22	1	4	10		Лабораторная работа 5
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	22	1	4	10		Лабораторная работа 6
7	Экологическая психология как междисциплинарная сфера знаний. Диагностика отношения к природе	22	1	4	8		Реферат
	ИТОГО		7	28	37		

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
	Введение в предмет. Экологическая психология и психология здоровья	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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		исследования психологии здоровья. Связь здоровья со средой. 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.
	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	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. 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.
	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья. Определение, компоненты и критерии психического здоровья. Качество психического здоровья. Континиум «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.
	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	Субъективное отношение к здоровью и болезни. ВКБ и ВКЗ. Виды ВКБ, зарубежные и отечественные концепции А.Р. ВКБ. Роль ВКБ в формировании стратегии излечения. Концепции отношения к болезни Э. Кюблер-Росс. Диагностика ВКБ.
	Стресс как фактор дезадаптации организма.	Стресс. У. Б. Кеннон, Г. Селье, Р. Лазарус, Л. Китаев-Смык. Дистресс. Адаптация. Адаптационный синдром. Дезадаптация. Виды стресса. Факторы стресса. Субсиндромы стресса.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
	Аппаратные методы психокоррекции стресса.	Когнитивный, эмоциональный, вегетативный, социальный субсиндромы 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
	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	Особенности психокоррекции и психологической самопомощи. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика. Влияние термических раздражителей на организм человека. Закаливание и банные процедуры. Принципы организации рационального питания. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация, медитация и др.).
	Экологическая психология как междисциплинарная сфера знаний	Экологическая психология и объект экологической психологии. Экологическое сознание. 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

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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	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.
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. Картина болезни и здоровья. Методы диагностики ВКБ. ТОБОЛ, тест копинг-стратегий Лазаруса, тест ИЖС. 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.
7	Диагностика отношения к природе. 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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	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 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»

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. Экологическая психология и 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 психологическим знаниям, возможностям их применения в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Лабораторная работа 1	5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10)
2	2. Здоровье человека и его	ОПК-7	З.Знать основные задачи и принципы	Кейс-стади	5 баллов - подготовка, 5

№ 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)
	составляющие. Концепции здоровья и болезни		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		баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (10)
3	3. Взаимосвязь соматического, психического и социального 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 психологическим знаниям, возможностям их применения решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Лабораторная работа 3	5 баллов - качество подготовки, 5 баллов выступление и успешность защиты позиции (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)
4	4. Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекцио нные методы работы с картиной болезни	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	Лабораторная работа 4	5 баллов за выполнение заданий на занятии, 5 баллов рефлексивный отчет, 10 баллов - самостоятельная работа по анализу внутренней картины здоровья и болезни в статье (20)
5	5. Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	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	Лабораторная работа 5	5 - качество выполнения работы, 5 - рефлексивный отчет (10)

№ 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)
			здоровья и смежных с ней областей		
6	6. Подходы и методы саморегуляции и 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 стимулирования интереса к психологическим знаниям, возможностям их применения решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Лабораторная работа 6	5 баллов - подготовка к занятию, 10 баллов качество выполнения заданий, 5 - рефлексивный отчет (20)
7	7. Экологическая психология как междисциплинар ная сфера знаний. Диагностика отношения к природе	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	Реферат	10 баллов - за полное раскрытие проблемы; 5 баллов за частичное раскрытие проблемы (10)

№ 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)
			значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		
				Итого	100

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. Диагностика отношения к природе
4. Здоровье человека и его составляющие.
5. Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье
6. Концепции здоровья и болезни.
7. Методы психокоррекции стресса.
8. Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья.
9. Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья.
10. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
11. Психологические защиты и копинг-стратегии.
12. Стресс как фактор дезадаптации организма.
13. Экологическая психология как междисциплинарная сфера знаний

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. 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 решению 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»
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

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

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. [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.-Петерб. гос. ун-том/ П. К. Власов [и др.].- СПб.: Изд-во С.-Петерб. 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