

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное Государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего профессионального образования
«Амурский государственный университет»

Кафедра Психологии и педагогики

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Основной образовательной программы по специальности: 030301 Психология

Благовещенск 2012

УМКд разработан _____

Рассмотрен и рекомендован на заседании кафедры Психологии и педагогики

Протокол заседания кафедры от « ___ » _____ 201__ г. № _____

Зав. кафедрой _____ / _____

УТВЕРЖДЕН

Протокол заседания УМСС специальности : 030301.65 Психология

от « ___ » _____ 201__ г. № _____

Председатель УМСС _____ / _____

Содержание

1	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	7
3	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (РЕКОМЕНДАЦИИ)	12
3.1	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	12
3.2	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ.	13
3.3	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТОВ	15
3.4	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ.	16
4	КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ	18
4.1	ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ.	18
4.2	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ	20
5	ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.	21

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс «Психология здоровья» разработан для студентов обучающихся по специальности «Психология и определяется Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Программа курса составлена в соответствии с общими требованиями к психологическим программам и рассчитана на специалистов-психологов. Материалы охватывают широкий спектр современных научных представлений о психологических аспектах здоровья и здорового образа жизни. Программой курса предусмотрено изучение следующих вопросов: определение понятия «индивидуальное здоровье» в психологии, изучение характеристик гармоничной личности, рассмотрение индивидуально-типологических аспектов психического здоровья, изучение основ сексуального здоровья, исследование психология здорового образа жизни, определение факторов и условий психического здоровья студентов

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения учебной дисциплины: Формирование у студентов феноменологической картины здоровья на основе глубинных представлений о здоровье и здоровой личности.

Задачи освоения учебной дисциплины

- Выявление и постижение культурных, социальных и интраличностных механизмов способствующих укреплению и сохранению психического, психологического, физического и духовного здоровья личности;

-Интериоризация опыта оздоровительных практик на основе сформированной индивидуально-личностной установки на восприятие и осознание феномена здоровья;

-Овладение основами валеологической компетентности с позицией психологии.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Дисциплина «Психология здоровья» относится к основной части профессионального блока дисциплин подготовки студентов по специальности «Психология». Она изучается на протяжении десятого семестра, после овладения студентами основами общей психологии, патопсихологии, психологии развития и возрастной психологии, анатомии ЦНС и психофизиологии, специальной психологии и клинической психологии.

1.2 ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины **студент должен:**

Знать:

- 1) Основные категории и классификации нарушений, отклонения в развитии человека;
- 2) механизмы и закономерности психического здоровья;
- 3) специфику социальной ситуации развития при различных типах дизонтогенеза.
- 4) теоретические аспекты психосоматических и соматопсихических взаимовлияний а так же психологические особенности людей, страдающих различными заболеваниями;

Уметь:

- 1) применять полученные знания для критического анализа психологических теорий и для объяснения результатов исследовательских работ;
- 2) определять условия, способствующие и препятствующие полноценному психическому развитию человека;
- 3) использовать полученные знания для оказания консультативной помощи; ;
- 4) дифференцировать психологические феномены и психопатологические симптомы и синдромы;

Владеть:

- 1) системой базовых понятий и категорий психологии здоровья ;
- 2) системой исторически сложившейся системы знаний о социокультурных эталонах здоровья, социальных представлений о нем, внутриличностных регуляторах здоровья-валеоустановках;

3) навыками саморегуляции, самовоспитания, самовоздействия на основе знакомства с методиками: произвольного самовнушения (Куэ); прогрессивной мышечной релаксации (Джекобсона); аутогенной тренировки (Шульца); йоги и медитативной техники; оздоровительными технологиями этнической восточной и западной моделей медицины.

1.4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 74ч.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практич.	СРС	
		10	7-18	20	10	44	
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования			2		2	
2	Античный эталон здоровья	10	7-8	2	2	6	Устный ответ, терминологический диктант
3	Адаптация и здоровье	10	9-10	2		6	Устный ответ, тестирование, обсуждение первоисточников
4	Антропоцентрический эталон здоровья	10	11-12	2	2	6	Устный ответ, тестирование, обсуждение докладов
5	Феноменология здоровья в культурно-историческом контексте	10	13-14	4	2	6	Устный ответ, терминологический диктант, обсуждение первоисточников
6	Психологические аспекты проблематики здоровья и болезни.	10	15-16	4	2	6	Устный ответ, тестирование, обсуждение первоисточников
7	Методы саморегуляции и оздоровления	10	17-18	4	2	6	Устный ответ, эссе, работа в микрогруппах
	ИТОГО			20	10	44	

1.5 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

1.5.1 Содержание лекционного курса: отражено в разделе 2 «Краткое изложение программного материала».

1.5.2 Содержание семинарских занятий: отражено в разделе 3.2. «Методические указания к семинарским занятиям».

1.6 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Отражена в разделе 3.4. «Методические указания по самостоятельной работе студентов».

1.7 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Отражены в разделе 5 «Интерактивные технологии и инновационные методы, используемые в образовательном процессе».

1.8 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Отражены в разделах 4.1. «Текущий контроль знаний» и 4.2. «Итоговый контроль знаний».

1.9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. -607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. -СПб.: Питер, 2010. -862 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. -М.: Академия, 2004. -267 с..

Б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с
3. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. - 3-е изд. - СПб., 2008.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001
5. Клиническая психология /Под. ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб. 2002.
6. Психотерапевтическая энциклопедия /ред.Б.Д.Карвасарский.-СПб.:ПитерКом, 1999.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

Журналы:

1. «Вопросы психологии»;
2. «Вестник Московского университета» (Серия 14 «Психология»);
- 3 «Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы» и др;
4. «Вопросы психологии»;
- 5.«Психологический журнал»;
6. «Психологическая наука и образования».

ИНТЕРНЕТ –РЕСУРСЫ

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	Http://www.iqlib.ru	Интернет библиотека образовательных изданий в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия
2	www.biblioclub	Университетская библиотека-онлайн Электронная библиотека области гуманитарных наук
3	http://elibrary.ru/	Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН)
4	http://www.cir.ru/index.jsp	Университетская информационная система России

1.10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При освоении дисциплины необходимы стандартная учебная аудитория, мультимедийный проектор и ноутбук. Желательно иметь доступ к сети Интернет. Студенты так же должны иметь свободный доступ к библиотеке периодических изданий по психологии (в том числе, и к электронным).

1.11 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Оценка степени усвоения обучаемыми знаний в соответствии с требованиями программы осуществляется в виде зачета.

Критерии оценки знаний на зачете.

Оценка степени усвоения обучаемыми знаний в соответствии с требованиями программы осуществляется в виде зачета- незачета.

Зачет по курсу ставится, если студент знает основной материал по данному курсу, демонстрирует понимание изученного, умеет применять знания с целью решения практических задач.

Незачет по курсу ставится, если у студента отсутствует понимание изученного, самостоятельность суждений, убежденность в излагаемом материале, систематизация и глубина знаний.

2. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕМА1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРЕДМЕТ КОМПЛЕКСНОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.

Цели и задачи: рассмотреть сущность «Психологии здоровья», как отрасли психологического знания

План

- 1.История становления психологии здоровья как научного направления.
- 2.Влад Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки.
- 3.Современное состояние проблемы развития психологии здоровья в качестве междисциплинарной дисциплины.

3.Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.

4. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе.

5. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками

Ключевые вопросы темы:

Предмет, задачи, принципы и методы психологии здоровья. Понятие психического здоровья. Понимание психологического здоровья с позиции разных психологических подходов. Психическое и психологическое здоровье в разные периоды онтогенетического развития. Факторы риска для психологического здоровья. Специфичность психологических проблем для разных возрастных групп. Особенности психологической помощи детям и подросткам педагогические условия становления психологически здоровой личности.

Соотношение здоровье-болезнь, норма – патология, виды норм. Клинические проявления психической нормы и патологии. Понятие психической "нормы". Норма и развитие.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. -607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2010. -862 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. -М.: Академия, 2004. -267 с..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с
3. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. - 3-е изд. - СПб., 2008.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001
5. Клиническая психология /Под. ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб. 2002.
6. Психотерапевтическая энциклопедия /ред.Б.Д.Карвасарский.-СПб.:ПитерКом, 1999.

Тема 2. Античный эталон здоровья

Цели и задачи: рассмотреть античный эталон здоровья с позиций разных научных школ.

План:

1. Античная концепция здоровья в культурно-историческом контексте.
2. Психологические параметры здоровья в трудах античных философов. ..
3. Этиология и патогенез нарушений здоровья с позиций античной модели..
4. Возможности профилактики и оздоровления в соматической и психической сфере с позиций данной модели.

Ключевые вопросы темы: Античная концепция здоровья. Основные принципы и пути оздоровления. Труды античных философов, а так же Авиценны и Лао-Цзы в понимании античной концепции здоровья. Применение античной концепции здоровья в современной этнической медицине и профилактике. Понятие о видах профилактики

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. -607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. -

СПб.: Питер, 2010. -862 с.

3.Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. - М.: Академия, 2004. -267 с..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.

2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р.Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001

Тема 3 Адаптация и здоровье

Цели и задачи: рассмотреть основные характеристики адаптационного эталона здоровья.

План:

1. Адаптационная модель здоровья личности.
2. Соотношение биологического и социального в человеке.
3. Соотношение социализации и адаптации.
4. Различные подходы к пониманию адаптации

Ключевые вопросы темы: Психическая и психологическая адаптация в современной психологии, ее модели и уровни. Соотношение параметров здоровья и адаптации. Общество как регулятор здоровья индивида. Противоречия адаптационной модели.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. - 607 с.

2.Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2010. -862 с.

3.Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. - М.: Академия, 2004. -267 с..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.

2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р.Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001

Тема 4: Антропоцентрический эталон здоровья

Цели и задачи: рассмотреть основные характеристики антропоцентрического эталона здоровья.

План:

1. Картина мира и образ человека в мировоззрении нового времени.
2. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Э. Эриксона.
3. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Э. Фромма.
4. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Г. Олпорта.

5. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах К. Роджерса.
6. Психическое здоровье в понимании А. Маслоу.

Ключевые вопросы темы:

Картина мира и образ человека в мировоззрении нового времени. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К. Роджерса. Психическое здоровье в понимании А. Маслоу: здоровье как уровень развития; характеристики самоактуализирующейся личности, пути самоактуализации. Трансперсональная модель здоровья.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. - 607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2010. -862 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. - М.: Академия, 2004. -267 с..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001

ТЕМА 5. Феноменология здоровья в культурно-историческом контексте

План

1. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
2. Национальные образы здоровья и болезни в различных культурах.
3. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
4. Концепция личности и возникновения пограничных нервно-психических расстройств с точки зрения психоанализа, неопрейдизма, бихевиоризма, экзистенциально-гуманистической психологии.

Ключевые вопросы темы: Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Национальные образы здоровья и болезни в различных культурах. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Национальные образы здоровья и болезни в различных культурах. Концепция личности и возникновения пограничных нервно-психических расстройств с точки зрения психоанализа, неопрейдизма, бихевиоризма, экзистенциально-гуманистической психологии.

а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. -607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2010. -862 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. -М.: Академия, 2004. -267 с..

Б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/

С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с

3. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. - 3-е изд. - СПб., 2008.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001
5. Клиническая психология /Под. ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб. 2002.
6. Психотерапевтическая энциклопедия /ред.Б.Д.Карвасарский.-СПб.:ПитерКом, 1999.

Тема 6. Психологические аспекты проблематики здоровья и болезни

Цели и задачи: Изучить психологические аспекты проблематики здоровья и болезни.

План

1. Структурные и динамические характеристики модели здоровой личности в трудах П.К Анохина, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Л.С.Выготского.
2. Принципы построения психологической модели здоровой личности.
3. Структурная согласованность и уровни функционирования психики.
4. Анализ социальных представлений о здоровье в теории С.Московичи.
5. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики.

Ключевые вопросы темы: Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики. Технологии индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы с детьми и подростками по формированию валеологических установок.

Психогенные заболевания. Психосоматические расстройства. История изучения проблемы. Психологические аспекты диагностики и терапии психосоматозов. Внутренняя картина здоровья и болезни. Возрастные особенности внутренней картины болезни

а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. -607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2010. -862 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. - М.: Академия, 2004. -267 с..

б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с
3. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. - 3-е изд. -СПб., 2008.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001
5. Клиническая психология /Под. ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб. 2002.
6. Психотерапевтическая энциклопедия /ред.Б.Д.Карвасарский.-СПб.:ПитерКом, 1999.

Тема 7. Методы саморегуляции и оздоровления

Цели и задачи: Изучить основные методы саморегуляции и оздоровления.

План:

1. Показания и противопоказания к применению методик, направленных на саморегуляцию функций организма.
2. История возникновения суггестивных техник.

3. Техника лечения по методу Куэ.
4. Обоснование и техника лечения по Джекобсону. Этапы освоения прогрессивной мышечной релаксации.
5. Йога, техники медитации.

Ключевые вопросы темы: История возникновения и техника лечения по методу Куэ. Показания и противопоказания к применению саморегулирующих методик. Обоснование и техника лечения по Джекобсону. Этапы освоения прогрессивной мышечной релаксации. Самовнушение, йога, техники медитации. Техники аутогенной тренировки. Традиционные и инновационные методы оздоровления.

а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья : учеб.: рек. УМО/ под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2006. -607 с.
2. Клиническая психология : учеб./ ред. Б. Д. Карвасарский. -4-е изд., перераб. и доп. -СПб.: Питер, 2010. -862 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пособие: рек. УМО/ О. В. Бойко. - М.: Академия, 2004. -267 с..

Б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Практикум по психологии здоровья/ под ред. Г. С. Никифорова. -СПб.: Питер, 2005. -351 с.
2. Кулаков С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков/ С. А. Кулаков. -СПб.: Речь, 2004. -464 с
3. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. - 3-е изд. -СПб., 2008.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления и установки. М., 2001
5. Клиническая психология /Под. ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб. 2002.
6. Психотерапевтическая энциклопедия /ред.Б.Д.Карвасарский.-СПб.:ПитерКом, 1999.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1 Методические указания для преподавателя

Дисциплина «Психология здоровья» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в подготовке специалистов в области психологии

Курс вводит в актуальные теоретические проблемы психологии здоровья. Дисциплина связана с общей и возрастной психологией, педагогикой и включает лекционные и практические занятия. На лекционных занятиях раскрываются основные аспекты тем, часть вопросов отводится на самостоятельное изучение. На занятиях по плану обсуждаются основные и наиболее сложные вопросы тем, выполняются упражнения и практические задания.

При проведении лекций по данной дисциплине целесообразно использовать элементы беседы. Независимо от темы, в начале пары желательно предложить студентам вспомнить общий контекст рассматриваемой проблематики. Это поможет студентам более осознанно воспринимать материал, касающийся темы. Кроме того, целесообразно дополнять лекционный материал кратким изложением (или наиболее яркими эпизодами) примеров из практики, сюжетами художественных или кинематографических произведений.. Подобные «отступления» повышают интерес студентов к изучаемой дисциплине и способствуют более полному усвоению материала.

На семинарских занятиях целесообразно основное внимание сконцентрировать на наиболее сложных для понимания студентов вопросах. Темы семинарских занятий, перечень

вопросов для подготовки к каждому из них, а так же задания для самостоятельной работы сообщаются студентам на первом занятии по дисциплине. После проведения каждого семинара преподавателю необходимо довести до сведения студентов свои оценочные суждения, замечания и рекомендации.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется преимущественно на семинарских занятиях. Он предусматривает проведение кратких письменных работ либо проверку письменных домашних заданий. Формы контроля по каждой из тем отражены в разделе 1.4 «Структура и содержание дисциплины». Если в ходе занятия планируется проведение письменного контроля знаний студентов, то об этом необходимо предупредить группу заранее, сориентировать по кругу проверяемых вопросов. Итоги проверки знаний сообщаются студентам на следующем семинарском занятии.

Кроме того, необходимо регулярно осуществлять проверку выполнения студентами заданий для самостоятельной работы. Задания выполняются студентами письменно в тетради для семинарских занятий либо в специальной тетради для самостоятельной работы. О сроках сдачи тетрадей на проверку студенты должны извещаться заблаговременно.

Итоговый контроль в осеннем семестре осуществляется в форме экзамена. При проведении итоговой формы контроля преподавателю следует учитывать характер работы каждого студента в течение всего семестра.

3.2.Методические указания к семинарским занятиям

Семинарские занятия предназначены для уточнения, более глубокой проработки и закрепления знаний, полученных на лекциях. Кроме того, на семинар могут быть вынесены вопросы, не затронутые лектором. Как правило, это вопросы, направленные на расширение исторического контекста, касающиеся биографий ученых и тому подобное. Информация подобного характера позволяет лучше усвоить базовые историко-психологические знания, провести параллели истории и современного состояния науки.

При подготовке к семинарам желательно соблюдать следующую последовательность. Если тема семинара совпадает с темой лекции, необходимо в первую очередь внимательно прочитать конспект лекции. При чтении в конспекте выделяются (цветом, подчеркиванием и т.п.) основные смысловые блоки, ключевые термины, даты, фамилии ученых. Желательно постоянно пользоваться однотипной системой выделения – это облегчает последующую работу с текстом и запоминание информации. Как правило, лекция отражает основной смысл, «каркас» темы, и при подготовке к семинару его нужно просто дополнить.

Следующим этапом подготовки к семинару является работа с основной литературой. Как правило, к каждой теме указаны 2 – 3 основных книги (учебника или учебных пособия). При этом ни одна из них не содержит ответ на все вопросы семинара. Таким образом, для полного охвата темы необходимо работать одновременно с несколькими книгами. После прочтения материала желательно составить краткий конспект или план ответа на каждый вопрос. Конспектирование параллельно с чтением не является целесообразным: в этом случае затруднено выделение главной мысли, в конспекте оказывается много второстепенной информации. При конспектировании необходимо указывать источник, из которого взята та или иная информация.

При работе с дополнительной литературой желательно делать краткие выписки, дополняющие основной конспект.

Таким образом, на подготовку одного вопроса семинара требуется не менее одного часа, а при работе с дополнительной литературой – порядка двух часов. При этом студент должен быть готов выступить по всем вопросам, отраженным в плане семинара.

При проведении семинаров по дисциплине могут использоваться различные формы: традиционный опрос, семинар-дискуссия, пресс-конференция и т.п. Более подробно данный вопрос раскрыт в разделе 5 «Интерактивные технологии и инновационные методы, используемые в образовательном процессе».

Далее приведены темы семинарских занятий, количество часов, отводимых на тему, и план занятий. Поскольку темы семинаров совпадают с темами лекций, список основной и дополнительной литературы приводится только после краткого изложения лекционного материала.

Тема 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.

План семинара

1. Понятие психического здоровья.
2. Понимание психологического здоровья с позиции разных психологических подходов.
3. Психическое и психологическое здоровье в разные периоды онтогенетического развития.
4. Факторы риска для психологического здоровья.
5. Соотношение здоровье-болезнь, норма – патология, виды норм.
6. Педагогические условия становления психологически здоровой личности.

Тема 2 Античный эталон здоровья

План семинара

1. Античная концепция здоровья.
2. Основные принципы и пути оздоровления.
3. Труды античных философов, а так же Авиценны и Лао-Цзы в понимании античной концепции здоровья.
4. Применение античной концепции здоровья в современной этнической медицине и профилактике.
5. Понятие о видах профилактики.
6. Основные постулаты здоровья с точки зрения Цицерона, Гиппократ и Галена.
7. Постулаты в понимании античной модели здоровья в трудах Платона.
8. Фундаментальные характеристики здорового человека с точки зрения античных философов.

Тема 3. Адаптация и здоровье

План семинара

1. Адаптационная модель здоровья личности.
2. Соотношение биологического и социального в человеке.
3. Соотношение социализации и адаптации.
4. Различные подходы к пониманию адаптации.
5. Общество как регулятор здоровья индивида. Противоречия адаптационной модели.
6. Психическая и психологическая адаптация в современной психологии.
7. Соотношение параметров здоровья и адаптации.

Тема 4. Антропоцентрический эталон здоровья

План семинара

7. Картина мира и образ человека в мировоззрении нового времени.
8. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Э. Эриксона.
9. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Э. Фромма.

10. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах Г. Олпорта.
11. Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности в трудах К. Роджерса.
12. Психическое здоровье в понимании А. Маслоу.

Тема 5. Феноменология здоровья в культурно-историческом контексте

План семинара

5. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
6. Национальные образы здоровья и болезни в различных культурах.
7. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
8. Концепция личности и возникновения пограничных нервно-психических расстройств с точки зрения психоанализа, неопрейдизма, бихевиоризма, экзистенциально-гуманистической психологии.

Тема 6. Психологические аспекты проблематики здоровья и болезни

План семинара

6. Структурные и динамические характеристики модели здоровой личности в трудах П.К. Анохина, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Л.С. Выготского.
7. Принципы построения психологической модели здоровой личности.
8. Структурная согласованность и уровни функционирования психики.
9. Анализ социальных представлений о здоровье в теории С.Московичи.
10. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики.

Тема 7. Методы саморегуляции и оздоровления

План семинара

6. Показания и противопоказания к применению саморегулирующих методик.
7. История возникновения суггестивных техник.
8. Техника лечения по методу Куэ.
9. Обоснование и техника лечения по Джекобсону. Этапы освоения прогрессивной мышечной релаксации.
10. Йога, техники медитации.

3.3 Методические указания по выполнению реферата

Реферат является одной из форм организации самостоятельной работы студентов. Основная цель написания реферата – углубленное изучение одной из тем изучаемой дисциплины. Далее приведены требования к написанию реферата и перечень примерных тем. Темы рефератов могут корректироваться по согласованию с преподавателем, в соответствии с интересами студента.

Требования к написанию реферата

1. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины.
3. Реферат является допуском к экзамену.
4. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
5. Объем реферата – не менее 12 страниц формата А4.
6. Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно «Стандарта предприятия»;
 - содержание;
 - текст должен быть разбит на разделы согласно содержания;

- заключение;
 - список литературы не менее 5 источников.
7. Обсуждение тем рефератов проводится на тех семинарских занятиях, по которым они распределены. Это является обязательным требованием. В случае непредставления реферата согласно установленного графика (без уважительной причины), студент обязан подготовить новый реферат.
 8. Информация по реферату должна не превышать 10 минут. Выступающий должен подготовить краткие выводы по теме реферата для конспектирования студентами.
 9. Сдача реферата преподавателю обязательна

Примерная тематика рефератов

1. Психологические традиции отечественной медицины.
2. Исследование взаимоотношений врача и больного в отечественной психологии и психотерапии Клинико-психологическая диагностика как наиболее важная задача психолога
3. Использование постулатов античной концепции здоровья в современной медицине.
4. Методологические основы отечественной психологии.
5. Психотерапия в рамках психологии. Этические аспекты в психотерапии.
6. Соотношение осознаваемых и неосознаваемых форм психической деятельности.
7. Концепции личности в зарубежной психологии с точки зрения изучения неврозов и психотерапевтической практики (психоанализ).
8. Влияние соматических заболеваний на психику человека.
9. Концепции личности в зарубежной психологии с точки зрения изучения неврозов и психотерапевтической практики (неофрейдизм).
10. Проблема нормы и патологии в клинической психологии.
11. Современные статистические данные о заболеваемости психиатрической патологией в различных странах мира (сравнительный аспект).
12. Индивидуально-психологические особенности проявлений нарушений психических процессов у людей разных национальностей
13. Возможности развития и воспитания психически здорового человека и общества с точки зрения гуманистической психологии.
14. Понимание психологической адаптации в работах А.Налчаджана.
15. Понимание психологической адаптации в работах С.А.Беличевой
16. Понимание психологической адаптации в работах Ф.Б.Березина.
17. Концепции личности в зарубежной психологии с точки зрения изучения неврозов и психотерапевтической практики (экзистенциальная психология).
18. Роль психологических факторов в этиологии неврозов.
19. Концепции личности в зарубежной психологии с точки зрения изучения неврозов и психотерапевтической практики (гуманистическая психология).
20. Вопросы взаимоотношений врача и больного в клинической психологии.
21. Общая характеристика подходов к изучению психосоматических явлений и психосоматической патологии в современной психологии.
22. Исследование взаимоотношений врача и больного в отечественной психологии и психотерапии.
23. Внутренняя картина болезни и здоровья. Возрастные особенности

3.4 Методические указания по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа является обязательной составляющей деятельности студента по изучению дисциплины. Самостоятельная работа направлена на более глубокое изучение отдельных тем дисциплины, систематизацию полученных знаний, анализ теорий и биографий известных психологов прошлого. Задания для самостоятельной работы по каждой из тем приведены в таблице.

В таблице так же указана трудоемкость самостоятельной работы по каждой из тем. Это – время, необходимое для выполнения всех заданий по теме студентом с хорошей успеваемостью и средним темпом работы. Время, затрачиваемое каждым конкретным студентом, может существенно отличаться от указанного. В связи с этим, планирование рабочего времени каждым студентом должно осуществляться самостоятельно. Однако можно выделить некоторые общие рекомендации.

Начинать самостоятельные занятия следует с начала семестра и проводить их регулярно. Не следует откладывать работу из-за «нерабочего настроения». Не следует пытаться выполнить всю самостоятельную работу за один день, накануне сдачи тетради на проверку. В большинстве случаев это просто физически невозможно. Гораздо более эффективным является распределение работы на несколько дней: это способствует более качественному выполнению заданий и лучшему усвоению материала.

Важно полнее учесть обстоятельства своей работы, уяснить, что является главным на данном этапе, какую последовательность работы выбрать, чтобы выполнить ее лучше и с наименьшими затратами времени и энергии. Для плодотворной работы немаловажное значение имеет обстановка, организация рабочего места. Место работы, по возможности, должно быть постоянным. Работа на привычном месте более плодотворна. Продуктивность работы зависит от правильного чередования труда и отдыха. Помните, что максимальная длительность устойчивости внимания – 45 минут. При появлении рассеянности прервите работу на 3 – 5 минут, но не покидайте рабочее место. Каждые 1.5 – 2 часа необходимо делать перерыв на 10-15 минут. Желательно сопровождать перерыв интенсивной физической активностью.

Общий план самостоятельной работы студентов

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
	Раздел I		44
1	Тема 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение письменных заданий, полученных в ходе лекции (проверяются на первом семинарском занятии по данной теме). 2. Реферат по одной из тем раздела 3. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 	2
2	Тема 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление таблицы, отражающей сопоставление теоретических и практических задач клинической психологии. 2. Реферат 3. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 	6
3	Тема 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Письменный ответ на вопросы семинара. 2. Подготовка докладов по одному из рассматриваемых вопросов (выполняется в микрогруппах) 3. Реферат 4. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 	6
4	Тема 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в фокус группах по подготовке презентаций основных психологических школ в отечественной и зарубежной клинической психологии. 2. Реферат 3. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 4. План-конспект первоисточников по теме 	6
5	Тема 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Письменный ответ на вопросы семинара. 2. Реферат 3. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 	6

		4. План-конспект первоисточников по теме	
6	Тема 6	1. Реферат 2. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 3. Эссе «Психическое здоровье: миф или реальность?!» на основе анализа кинофильма «Иллюзия полета»	6
7	Тема 7	1. Реферат 2. Ответ на контрольный вопрос (письменно) 3. План-конспект первоисточников по теме	6
		ИТОГО	44

Остановимся более подробно на отдельных видах самостоятельной работы.

1. Подготовка к семинарскому занятию. Рекомендации по подготовке к семинарским занятиям даны в разделе 3.2.

2. Выполнение заданий, полученных на лекции. Во время лекции студент не только слушает и фиксирует излагаемый материал, но и активно его перерабатывает. Большая часть лекций включает от 1 до 3 заданий, которые студенту необходимо выполнить для полного усвоения лекционного материала: выписать определения терминов, привести примеры, дополнить перечень классификаций, закончить сравнительную характеристику и т.п. Задание выполняется во время лекции либо дома (в этом случае выполнение задания проверяется на следующей лекции или на семинарском занятии). Выдавать эти задания вне контекста лекции нецелесообразно.

3. Ответ на контрольный вопрос. Контрольные опросы направлены на более глубокое усвоение либо творческую переработку отдельных составляющих темы. Студент отвечает на один вопрос по каждой из тем. Ответ дается кратко, в письменном виде, со ссылкой на литературные источники. Вопрос выбирается в соответствии с порядковым номером в списке группы. Перечень контрольных вопросов по каждой из тем приведен в разделе 4.1.

4. Реферат. Рекомендации по написанию и примерный перечень тем рефератов отражены в разделе 3.3.

5. Эссе. Эссе является творческим заданием, предполагающим выражение студентом собственного мнения по какому-либо спорному вопросу изучаемой дисциплины. В начале эссе студенту необходимо кратко перечислить уже имеющуюся (известную) информацию по рассматриваемому вопросу и сформулировать проблему, которая затрагивается в данном вопросе. Далее необходимо предложить свой вариант решения проблемы и максимально четко, емко и кратко аргументировать его преимущества перед другими возможными вариантами. Общий объем эссе не должен превышать двух тетрадных страниц. При оценке выполнения задания учитываются знания студента по рассматриваемому вопросу и умение аргументировать собственное мнение.

Выполнение самостоятельной работы является обязательным и проверяется преподавателем в соответствии с графиком, составляемым в начале каждого семестра.

4. КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

4.1 Текущий контроль знаний

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется по нескольким направлениям: 1) устный опрос студентов на семинарских занятиях и блиц-опрос на лекциях; 2) проведение письменных проверочных работ (терминологический диктант, тестирование, контрольные); 3) написание эссе (тематика отражена в разделе «самостоятельная работа»); 4) письменный ответ на один из контрольных вопросов по теме (выполняется в тетради для семинарских занятий, сдается на проверку после изучения соответствующей темы); 5) написание и защита реферата.

Далее приведены контрольные вопросы по каждой из тем семинарских занятий и примеры письменной контрольной работы (по тем темам, где она предусмотрена рабочей программой).

Примерный тест промежуточного контроля знаний

Вопрос 1. Алекситимией называется:

- а) неспособность испытывать яркие переживания
- б) неспособность сопереживать
- в) неспособность сконцентрировать внимание на своих чувствах
- г) неспособность даже короткое время быть в одиночестве

Вопрос 2. Канцерофобия — это:

- а) навязчивый страх заболеть раком
- б) сверхценная идея о наличии у человека раковой опухоли
- в) бредовая идея о наличии у человека раковой опухоли

Вопрос 3. Среди больных неврозами отмечается тенденция к увеличению лиц с:

- а) низким интеллектом
- б) высоким интеллектом
- в) средним интеллектом
- г) низким и высоким интеллектом –
- д) низким и средним интеллектом

Вопрос 4. Плацебо-эффект связан с:

- а) параметрами лекарственного вещества
- б) психологической установкой
- в) длительностью предъявления раздражителя
- г) наркотической зависимостью
- д) фактором неожиданности

Вопрос 5 Невротический конфликт, который характеризуется чрезмерно завышенными претензиями личности, сочетающимися с недооценкой или полным игнорированием объективных реальных условий или требований окружающих, обозначается:

- а) истерическим
- б) обсессивно-психастеническим
- в) неврастеническим
- г) психопатическим
- д) ипохондрическим

Вопрос 6. Наибольшую роль в появлении и формировании невротических расстройств играют свойства:

- а) высшей нервной деятельности
- б) темперамента
- в) характера
- г) личности
- д) все ответы верны

Вопрос 7. Расстройства, возникающие вследствие складывающейся психогенно-актуальной для большого числа людей социально-экономической и политической ситуацией, обозначаются:

- а) социально-стрессовыми психическими расстройствами
- б) микросоциальными стрессовыми расстройствами
- в) травматическим расстройством
- г) невротическими расстройствами
- д) личностными девиациями

Вопрос 8. Обсессии входят в структуру:

- а) истерического синдрома
- б) неврастенического синдрома
- в) ипохондрического синдрома
- г) обсессивно- фобического синдрома
- д) депрессивного синдрома

Вопрос 9. Психосоматические заболевания формируются, как правило, вследствие:

- а) острых психических травм
- б) хронических психических травм
- в) неожиданных психических травм
- г) внутриличностного конфликта
- д) межличностного конфликта

Вопрос 10. Понятие “объективная тяжесть болезни”, в первую очередь, включает критерий:

- а) летальности
- б) психологической значимости
- в) болевой характеристики болезни
- г) внутренней картины болезни
- д) состояния органов и систем , диагностируемых с помощью клинических методов

4.2 Итоговый контроль знаний осуществляется в форме зачета

Вопросы к зачету: «Психология здоровья».

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Концепция здоровья с позиции разных психологических подходов.
3. Соотношение здоровье-болезнь, норма – патология, виды норм.
4. Античная концепция здоровья. Основные принципы и пути оздоровления. Применение античной концепции здоровья в современной этнической медицине и профилактике.
5. Различные подходы к пониманию адаптации.
6. Психическая и психологическая адаптация в современной психологии, ее модели и уровни.
7. Соотношение параметров здоровья и адаптации. Общество как регулятор здоровья индивида. Противоречия адаптационной модели.
8. Адаптационная модель здоровья личности. Соотношение биологического и социального в человеке. Соотношение социализации и адаптации.
9. Модель здоровой личности в трудах Э. Эриксона, Э. Фромма.
10. Психическое здоровье в понимании Г. Олпорта, К. Роджерса.
11. Здоровье как уровень развития личности в понимании А.Маслоу. Характеристики самоактуализирующейся личности, пути самоактуализации.
12. Трансперсональная модель здоровья.
13. Национальные образы здоровья и болезни в культурах Востока и Запада.
14. Структурные и динамические характеристики модели здоровой личности в трудах П.К Анохина, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Л.С.Выготского.
15. Принципы построения психологической модели здоровой личности. Структурная согласованность и уровни функционирования психики.
16. Анализ социальных представлений о здоровье в теории С.Московичи.
17. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики.
18. История возникновения и техника лечения по методу Куэ. Показания и противопоказания к применению саморегулирующих методик.

19. Обоснование и техника лечения по Джекобсону. Этапы освоения прогрессивной мышечной релаксации.
20. Обоснование и техника метода оздоровления на основе самовнушения, йоги, медитации.
21. Техники аутогенной тренировки.
22. Определение понятия здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье. Критерии психического здоровья
23. Внутренняя картина здоровья. Соотношение понятия «состояние здоровья» и «самочувствие».
24. Понятие психического здоровья. Критерии психически здоровой личности.
25. Понятие психической и психологической "нормы". Норма и развитие.
26. Традиционные и инновационные методы оздоровления.
27. Внутренняя картина здоровья и болезни, типы реакции на болезнь, переживание болезни во времени.
28. Возрастные особенности внутренней картины болезни и здоровья.
29. Основы психогигиены и задачи психопрофилактики.
30. Концепция личности и возникновение пограничных нервно-психических расстройств с точки зрения психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии.
31. Профилактика и коррекция нарушений психического развития.
32. Психическое и психологическое здоровье в разные периоды онтогенетического развития. Факторы риска для психологического здоровья.
33. Специфичность психологических проблем для разных возрастных групп. Особенности психологической помощи с учетом возрастного фактора.
34. Технологии индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы по формированию валеологических установок с детьми и подростками.

Критерии оценки знаний.

Оценка степени усвоения обучаемыми знаний в соответствии с требованиями программы осуществляется в виде зачета- незачета.

Зачет по курсу ставится, если студент знает основной материал по данному курсу, демонстрирует понимание изученного, умеет применять знания с целью решения практических задач.

Незачет по курсу ставится, если у студента отсутствует понимание изученного, самостоятельность суждений, убежденность в излагаемом материале, систематизация и глубина знаний.

5 ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, лекции с элементами беседы, семинарские занятия, самостоятельная работа студентов, написание эссе, написание и защита реферата. При проведении занятий активно используется работа в микрогруппах с последующим общим обсуждением.

Данная форма работы оптимальна при изучении тем дискуссионного характера, а так же объемных по количеству материала вопросов. Задания для работы в микрогруппах определяются в зависимости от уровня усвоения студентами материала и общей успеваемости группы.

Семинарское занятие по теме «Методы саморегуляции и оздоровления» целесообразно провести в форме дискуссии. Помимо подготовки по вопросам плана семинара, студенты подбирают исторические и этно-культуральные факты оздоровления человека.

