

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Психологии и коррекционной педагогики
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология
3.	Направленность (профиль)	Практическая психология
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.О.03.04 Психология здоровья
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

## **I. Методические рекомендации**

### **1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

**Активная работа на лекциях** - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие;

П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того, чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

## **1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим занятиям)**

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

**В конспект** следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

**Учебный текст** сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

**Практические занятия** проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо

подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

**Самопроверка.** После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

**Работа с литературой.** При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### **1.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

**Самостоятельная работа студентов** - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. 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.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных

преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
2. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
3. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
4. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
5. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
6. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- 1) информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- 2) усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- 3) аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- 4) творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее

получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

#### **Основные виды систематизированной записи прочитанного:**

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. Наиболее интересные мысли следует выписать;
  - сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к практическому занятию;
  - решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

#### **Методические рекомендации к подготовке презентации:**

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

#### **Методические рекомендации по оформлению презентации:**

1. По содержанию презентации:
  - четко сформулирована цель работы;
  - понятны задачи и ход работы;
  - информация должна быть изложена полно и четко;

- иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
  - сделаны выводы.
2. По оформлению презентации:
- единый стиль оформления;
  - текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
  - все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
  - ключевые слова в тексте выделены
3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

#### **При составлении презентации необходимо:**

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

#### **Методические рекомендации к тестированию:**

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

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

#### **1.4 Методические рекомендации по организации промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю) представляет собой анализ и оценку знаний на разных этапах формирования компетенций. Оценивание осуществляется на основании следующих критериев:

**Оценка «отлично» («5» – 91-100 баллов)** ставится, когда студент показывает глубокое и всестороннее знание предмета, рекомендованной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, свободно применяет теоретические положения при анализе современных событий, процессов и явлений, связывает их с задачами будущей профессиональной деятельности, использует средства наглядности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «хорошо» («4» – 81-90 баллов)** ставится, когда студент твердо знает предмет, рекомендованную литературу, аргументировано излагает материал, умеет применять теоретические знания для анализа современных событий, коренных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал твердые навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «удовлетворительно» («3» – 61-80 баллов)** ставится, когда студент в основном знает предмет, рекомендованную литературу и умеет применять полученные знания для анализа современных проблем экономического развития страны и будущей профессиональной деятельности, продемонстрировал навыки и умения применения теоретических знаний в ходе практических занятий, представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии).

**Оценка «неудовлетворительно» («2» – 60 баллов и менее)** ставится, когда студент представил все формы отчетности по дисциплине (формы отчетности указаны в настоящем пособии) и (или) не усвоил основного содержания дисциплины.

### **1.5. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ: нет.**

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета.**

При подготовке к экзамену необходимо учитывать рейтинговую систему обучения, которая предполагает многобалльное оценивание студентов. При данной системе оценивания существует возможность объективно отразить в баллах те усилия, которые потрачены обучающимся на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии). Рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в тече-

ние семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработанная шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

## **II. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие 1**

#### **Тема: Введение в психологию здоровья**

##### ***План занятия***

1. История становления и современное состояние психологии здоровья.
2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
3. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

##### ***Вопросы по теме***

1. Раскрыть основные этапы становления и современное состояние психологии здоровья.
2. Выявить проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
3. Определить взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

1. Дайте определение психологии здоровья.

##### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Используя дополнительную литературу, подберите материал, иллюстрирующий исторические предпосылки оформления психологии здоровья в самостоятельную науку.
2. Подготовьте вопрос о месте психологии здоровья среди других наук.

##### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // образо-

- вательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
  4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
  5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
  6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>
  7. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

## **Практическое занятие 2**

### **Тема: Психология здоровья предмет и задачи**

#### *План занятия*

1. Предмет психологии здоровья.
2. Цели и задачи психологии здоровья.
3. История развития и современное состояние.
4. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
5. Определение здоровья, его виды.
6. Критерии психического и социального здоровья.
7. Методология и методы исследования психологии здоровья.

#### *Вопросы по теме*

1. Какой вклад внёс в психологию здоровья В. М. Бехтерев.
2. Почему психология здоровья, как и психология, вообще долгое время оставалась «в тени» и разработки внутри неё не велись?
3. Какое определение можно дать психологии здоровья?

4. Каков объект изучения психологии здоровья как науки, как он определяется?
5. Каков предмет изучения психологии здоровья как науки, как он определяется?
6. Какие задачи стоят перед психологией здоровья?
7. Какие взаимосвязи у психологии здоровья с другими науками?

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: психология здоровья, объект психологии здоровья, предмет психологии здоровья, история психологии.
2. Дайте краткие характеристики (письменно) методам исследования психологии здоровья.
3. Составьте кроссворд по теме история психологии здоровья
4. Составьте кроссворд по теме общая характеристика психологии здоровья

#### ***Темы рефератов***

1. Зарождение и становление психологии здоровья в в 20–30х гг. XX в.
2. Кризис в отечественной психологии середины XX века
3. Общая характеристика психологии здоровья
4. Отличие физического и психического здоровья и их сходства
5. Межпредметные связи психологии здоровья, их значение для науки

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>
7. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реа-

билитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>

3. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 3**

#### **Тема. Здоровье как системное понятие**

##### *План занятия*

1. Здоровье как системное понятие.
2. Физическое здоровье.
3. Психологические факторы здоровья.
4. Индивидуально типологические аспекты психического здоровья.
5. Психологическая устойчивость личности.
6. Здоровье как социальный феномен.
7. Социальное здоровье.
8. Духовное здоровье и культура.
9. Проблема здоровья в гендерном аспекте.

##### *Вопросы по теме*

1. Определите значение и назначение здоровье как системное понятие.
2. Назовите особенности физического здоровья.
3. Дайте определение психологических факторов здоровья.
4. Дайте определение индивидуально типологических аспектов психического здоровья.
5. Определите проблемы здоровья в гендерном аспекте

##### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: физическое здоровье, психологические факторы здоровья, психологическая устойчивость личности, социальное здоровье, Духовное здоровье, здоровья в гендерном аспекте.

##### *Основная литература*

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для

вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>

6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 4**

#### **Тема. Физическое здоровье**

##### *План занятия*

1. Понятие физическое здоровье.
2. Определение, факторы физического здоровья.
3. Адаптационные резервы.
4. Двигательная активность и физическое здоровье.
5. Оценка физического здоровья

##### *Вопросы по теме*

1. Что такое физическое здоровье в общем смысле?
2. Какие есть подходы к определению физического здоровья и почему каждый из них важен
3. Что такое адаптационные резервы организма?
4. Какие существуют факторы, определяющие физическое здоровье?
5. Как отражается на физическом здоровье двигательная активность?
6. Какие существуют методы оценки физического здоровья, какая у них валидность и надёжность?
7. Какие существуют методы самооценки физического здоровья, какая у них валидность и надёжность?
8. Что такое метод оценки и самооценки путём биологической обратной связи?
9. Какая существует взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем. Дайте основную характеристику такой взаимосвязи?

##### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: физическое здоровье, факторы физического здоровья, адаптационные резервы организма, двигательная активность, самооценка физического здоровья.
2. Дайте краткие характеристики (письменно) критериев оценки физического здоровья.
3. Составление презентации по теме «физическое здоровье».

4. Составление презентации по теме «факторы физического здоровья».
5. Составление презентации по теме «адаптационные резервы организма».
6. Составление презентации по теме «двигательная активность».
7. Составление презентации по теме «оценка и самооценка физического здоровья человека».

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 5**

#### **Тема. Гармония личности и здоровье**

#### ***План занятия***

1. Гармония личности и здоровье.
2. Гармония отношения и развития личности.
3. Психологическая устойчивость, ее составляющие.
4. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости.
5. Психологическая зависимость.

#### ***Вопросы по теме***

1. Что такое здоровье и гармония в общем смысле?
2. Что такое гармония личности?
3. Как вы думаете, почему важна гармония внутреннего и внешнего пространства личности?
4. Какие вы знаете особенности гармонии личности, как гуманитарного понятия?
5. Как вы понимаете духовное бытие и смысл жизни личности?
6. Как связана гармония личности со здоровьем человека, способствует «большая» гармония «большому» здоровью?

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: гармония личности, гармония внутреннего пространства личности, гармония внешнего пространства личности, гуманитарная проблема, духовное бытие, смысл жизни человека.
2. Составьте презентации по теме «Гармония личности».
3. Составьте презентации по теме «Гармония личности, как гуманитарная проблема».
4. Составьте кроссворда по теме «Духовное бытие человека и смысл жизни».

#### ***Темы рефератов***

1. Понятие гармонии в философском и общенаучном контексте
2. Гармония личности, как исследуемое в психологии явление
3. Внутренние и внешние пространство личности, их гармония
4. Гармония личности, как проблема гуманитарных наук
5. Духовное бытие человека и смысл жизни в психологической науке

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/492157>

6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 6 Тема. Психотип и здоровье**

#### *План занятия*

1. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
2. Психологические типы как формы психического здоровья.
3. Акцентуации личности

#### *Вопросы по теме*

1. Что такое индивидуально-психологические особенности?
2. Каков был подход к изучению индивидуально-психологических особенностей в истории психологии и в наши дни?
3. Какие основные разделения по индивидуально-психологическим особенностям существуют в наше время?
4. Что такое акцентуации личности?
5. Что такое характерологические особенности?
6. Что такое темперамент?
7. Как психологическая типологизация может помочь в понимании здоровья человека?
8. Какова взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и здоровья человека

#### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: индивидуально-психологические особенности, психотип, акцентуации личности, темперамент, психологическая типологизация.
2. Составление кроссворда по теме «индивидуально-психологические особенности человека и здоровье».
3. Составление презентации по теме «акцентуации личности и здоровье».
4. Составление кроссворда по теме «темперамент и здоровье»

#### *Темы рефератов*

1. История изучения проблемы индивидуально-психологических особенностей человека
2. Различные методологические подходы к проблеме индивидуально-психологических особенностей человека
3. Акцентуации личности человека и их взаимосвязь со здоровьем человека
4. Темперамент и его взаимосвязь со здоровьем человека
5. Характерологические черты и их взаимосвязь с психологическими особенностями человека

### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 7** **Тема. Социальное здоровье** ***План занятия***

1. Социальное здоровье.
2. Социальная структура и здоровье.
3. Территориальные общности и здоровье.

4. Социальные изменения и здоровье.
5. Социальные организации и здоровье.
6. Отношение к здоровью.
7. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.

#### ***Вопросы по теме***

1. Чем занимается социальная психология, какие у неё предметы, объекты изучения?
2. С точки зрения социальной психологии и психологии здоровья, каким образом можно рассмотреть здоровье, как социальный феномен?
3. Как связаны социальная структура (иерархия) и здоровье?
4. Как отражаются территориальные общности на людях, проживающих в них?
5. Какие способы социальной организации обуславливают «хорошее» здоровье людей?
6. Как социальные изменения и потрясения отражаются на здоровье людей?
7. Как вы думаете, зачем обществу нужна система здравоохранения?

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: социальная психология, социальное здоровье, социальная организация, социальная структура, социальная иерархия, территориальная общность, социальные изменения, система здравоохранения.
2. Создание презентации на тему «социальная организация общества и здоровье».
3. Составление презентации по теме «влияние социальной структуры и иерархии на здоровье общества и конкретного человека».
4. Составление кроссворда по теме «социальное

#### ***Темы рефератов***

1. История изучения социального здоровья, как психологического и социально психологического феномена
2. Социальная организация общества и её связь со здоровьем
3. Социальная структура и иерархия общества, их связь со здоровьем человека
4. Социальные изменения в обществе и их связь со здоровьем людей
5. История и современность социальных институтов здравоохранения

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. —

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>

6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 8**

#### **Тема. Жизненный путь человека и его здоровье**

##### *План занятия*

1. Влияние особенностей перинатального развития на здоровье человека.
2. Перинатальная психология.
3. Особенности течения беременности и родов и здоровье.
4. Течение постнатального периода и здоровье.
5. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
6. Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
7. Психическое здоровье обучающихся.
8. Образ жизни и здоровье.
9. Определение образа жизни.
10. Основы рационального питания.
11. Гигиена и здоровье.
12. Двигательная активность и здоровье.

##### *Вопросы по теме*

1. Что такое перинатальное развитие человека?
2. Что такое постнатальное развитие человека?
3. Как вы думаете, каким образом течение постнатального периода оказывает влияние на здоровье человека?
4. Как образ жизни связан со здоровьем человека?
5. Что такое рациональное питание и каким образом оно влияет на здоровье человека?
6. Опишите, как личная гигиена связана со здоровьем?
7. Как двигательная активность связана со здоровьем?

##### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: перинатальное развитие, постнатальный период, внутренняя картина здоровья, гигиена и здоровье.
2. Создать презентации на тему «Психическое здоровье обучающихся».
3. Составить презентации по теме «Образ жизни и здоровье».

##### *Темы рефератов*

1. Значение двигательной активности для человека

2. Роль личной гигиены в здоровье человека, как соматическом, так и психологическом
3. Связь психологии здоровья с психогигиеной

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 9**

#### **Тема. Психология здорового образа жизни. Основы сексуального здоровья**

##### ***План занятия***

1. Здоровье и образ жизни.
2. Здоровый образ жизни.

3. Психология здорового образа жизни.
4. Отношение к здоровью и болезни.
5. Основы сексуального здоровья.
6. Понятие сексуального здоровья.
7. Сексуальность мужчины и женщины.
8. Личностные особенности и сексуальность.
9. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
10. Планирование семьи.
11. Профилактическая наркология.
12. Психическая саморегуляция и здоровье.

#### ***Вопросы по теме***

1. Что такое образ жизни?
2. Как вы думаете, каким образом образ жизни может быть связан со здоровьем человека?
3. Что такое рациональное питание и каким образом оно влияет на здоровье человека?
4. Опишите, как личная гигиена связана со здоровьем?
5. Как двигательная активность связана со здоровьем?
6. Если бы вы создавали кодекс здоровья, то что бы вошло в него?
7. Интерпретируйте с позиций современной науки понятие сексуального здоровья?
8. Что вы можете сказать про количественные основы сексуальности?
9. Что вы можете сказать про качественные основы сексуальности?
10. В чём различия и сходства мужской и женской сексуальности?
11. Как отражаются личностные особенности на сексуальности?
12. Как выглядит гармония и дисгармония сексуальных отношений?
13. Какую профилактику дисгармонии сексуальных отношений используют специалисты?

#### ***Темы рефератов***

1. Представления людей о сексуальных отношениях в исторической перспективе
2. Сексология, как наука
3. Общий обзор сексуального здоровья, его связи со здоровьем человека вообще
4. Количественные и качественные основы сексуальности: методические подходы к оценке сексуальности
5. Сходства и различия мужской и женской сексуальности
6. Гармония и дисгармония сексуальных отношений: профилактика дисгармонии

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: образ жизни, рациональное (правильное) питание, личная гигиена, психогигиена, двигательная активность, «кодекс здоровья», сексология, сексуальное здоровье, количественные основы сексуальности, качественные основы сексуальности, гармония и дисгармония сексуальных отношений, мужская и женская сексуальность.
2. Создать презентации на тему «Образ жизни человека и здоровье».
3. Составить презентации по теме «Психогигиена и психология здоровья».
4. Создание презентации на тему «сексуальность, отношения к человеческой сексуальности на протяжении времён».
5. Составление кроссворда по теме «сексуальное здоровье человека».
6. На основании полученных знаний составить собственный «Кодекс здоровья».

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с.

- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
  4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
  5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
  6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 10**

#### **Тема. Психологические факторы рискованного поведения**

##### *План занятия*

1. Психологические факторы рискованного поведения.
2. Заболевания передающиеся половым путем.
3. Женский половой цикл.
4. Современные контрацептивные средства

##### *Вопросы по теме*

1. Что такое рискованное сексуальное поведение?
2. Как индивидуальные различия отражаются на рискованном поведении человека?
3. Какие вы можете назвать психологические факторы рисованного поведения?
4. Что такое тенденция к получению новых, возбуждающих и оптимальных уровней стимуляции и активации
5. Как психопатологии и психические нарушения связаны с рисованным поведением?

6. Как поиск новых ощущений связан с рискованным поведением?
7. Какие есть биологические истоки у рискованного поведения?
8. Какие есть социальные истоки у рискованного поведения человека?
9. Какие существуют психологические подходы к изучению рискованного поведения человека?

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: рискованное поведение, сексуальное рискованное поведение, психологические факторы, социальные факторы, биологические факторы, стимуляция, активация, психопатология
2. Создание презентации на тему «факторы рискованного поведения человека».
3. Создание презентации на тему «положительные и отрицательные стороны рискованного поведения».
4. Составление кроссворда по теме «рискованное поведение и патопсихологические состояния человека».

#### ***Темы рефератов***

1. История изучения психологического феномена рискованного поведения
2. Современные подходы к определению и классификации рискованного поведения
3. Сексуальное рискованное поведение, как важное психологическое явление, отражающееся на здоровье человека
4. Взаимосвязь факторов биологических, социальных и психологических во влияние на рискованное поведение человека
5. Патопсихологические и иные патологические состояния человека, влияние их на рискованное поведение

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образова-

тельная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 11**

#### **Тема. Аддиктивное поведение**

##### ***План занятия***

1. Аддиктивное поведение.
2. Психологические модели аддиктивного поведения.
3. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
4. Факторы риска и стадии развития зависимости.
5. Легальные и нелегальные наркотики.
6. Характеристика основных групп психоактивных веществ.
7. Индикаторы употребления наркотиков

##### ***Вопросы по теме***

1. Какие вы знаете психологические модели аддиктивного поведения?
2. Какие есть модели профилактики аддиктивного поведения?
3. В чём отличие легальных наркотиков от нелегальных?
4. Как влияют наркотики на личность, употребляющего их?
5. Что такое созависимость, чем она опасна?

##### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: аддиктивное поведение, наркотики, легальные наркотики, нелегальные наркотики, личность, созависимость, модели аддиктивного поведения.
2. Создать презентацию на тему «Профилактика аддиктивного поведения».
3. Создать презентации на тему «Аддиктивное поведение и созависимость».

##### ***Темы рефератов***

1. История изучения наркотических препаратов и аддиктивного поведения.
2. Наркология, как наука, её связь с психологией здоровья
3. Модели профилактики аддиктивного поведения
4. Модели аддиктивного поведения
5. Личность и наркотики, созависимость

##### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с.

- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
  4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
  5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
  6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 12-13**

#### **Тема. Обучение и психическое здоровье**

##### *План занятия*

1. Психическая саморегуляция, ее виды.
2. Обучение и психическое здоровье.
3. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся

##### *Вопросы по теме*

1. Что такое обучение в педагогическом смысле?
2. Что такое обучение в психологическом смысле?
3. Каким образом связано психическое здоровье и обучение?
4. Какие факторы оказывают влияние на здоровье студентов?
5. Чем вызывается стресс в студенческой среде?
6. Чем специфически отличаются стрессовые факторы в студенческой среде, от остальных социальных сред?

7. Какая существует профилактика психического здоровья студентов?
8. Какое влияние оказывает социальная поддержка на психическое здоровье студента?

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: психическое здоровье, обучение, стресс, студенческая среда, профилактика психического здоровья обучающихся.
2. Создать презентацию на тему «Психологическое здоровье участников образовательного процесса».

#### ***Темы рефератов***

1. История исследования психологического здоровья в рамках обучения.
2. Особенности психического здоровья студентов, как участников образовательного процесса.
3. Факторы стресса в студенческой среде.
4. Разные аспекты стресса: биологические, социальные, психологические.
5. Понятие психологическое здоровье в зависимости от представлений человека о межличностных отношениях.
6. Профилактика психического здоровья в студенческой среде.

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>

3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2005. — 350 с.

**Практическое занятие 14-15**  
**Тема. Перинатальная психология**  
**План занятия**

1. Перинатальная психология.
2. Особенности течения беременности и родов и здоровье.
1. Течение постнатального периода и здоровье.

**Вопросы по теме**

1. Чем сходны и различаются перинатальная психология, психопатология и психиатрия?
2. Каким образом особенности условий зачатия могут влиять на дальнейшее психическое развитие человека и его здоровье?
3. Каким образом течение беременности может влиять на дальнейшее психическое развитие человека и его здоровье?
4. Каким образом особенности родов могут влиять на дальнейшее психическое развитие человека и его здоровье?
5. Каким образом особенности раннего постнатального периода могут влиять на дальнейшее психическое развитие человека и его здоровье?

**Задания для самостоятельной работы**

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: перинатальная психология, роды, беременность, психическое развитие человека, зачатие.
2. Создать презентацию на тему «Перинатальная психология и её связь с психологией здоровья».
3. Создать презентации на тему «Перинатальные периоды развития человека и ранний постнатальный период, их влияние на здоровье».

**Темы рефератов**

1. История исследований в перинатальной психологии, зарождение и становление науки
2. Психологические исследования зачатия и его влияния на дальнейшую жизнь человека
3. Психологические исследования протекания беременности, влияние её особенностей на здоровье человека.
4. Период родов, его психологическое значение.
5. Ранний постнатальный период, его роль в дальнейшем развитии человека, его развитии.

**Основная литература**

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст :

- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
  5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
  6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 16-17**

#### **Тема. Психология профессионального здоровья**

##### *План занятия*

1. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
2. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности.
3. Безопасность труда.
4. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
5. Факторы профессиональной работоспособности.
6. Профессиональная реабилитация.
7. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
8. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
9. Профессиональное выгорание и личностные ресурсы его преодоления.

##### *Вопросы по теме*

1. Проблема профессионального здоровья от истории к современности?
2. Как вы считаете, каким должно быть психологическое обеспечение профессионального здоровья?
3. Что такое профессиональная подготовка, чем она отличается от профессиональной самоподготовки?
4. Что такое профессиональное самоопределение?
5. В какие этапы проходит профессиональная адаптация?

6. По каким критериям можно определить надёжность профессиональной деятельности?
7. В чем специфика стресса в профессиональной деятельности?
8. Каким образом можно сделать труд безопасным?
9. Что такое профессиональное здоровье с современной точки зрения?
10. Какие вы можете назвать факторы профессиональной работоспособности?
11. Каким образом осуществляется профессиональная реабилитация?

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: профессиональное здоровье, психологическое обеспечение профессионального здоровья, профессиональная подготовка, профессиональное самоопределение, профессиональная адаптация, профессиональная деятельность и стресс, факторы профессиональной работоспособности, профессиональная реабилитация, профессиональное выгорание и личностные ресурсы его преодоления
2. Создать презентацию на тему «Профессиональное здоровье».
3. Составить кроссворд на тему «Профессиональное самоопределение, стресс, реабилитация»

#### ***Темы рефератов***

1. История изучения профессионального здоровья.
2. Профессиональное здоровье и стресс.
3. Факторы влияющие на профессиональное здоровье, профессиональная подготовка.
4. Самоопределение в профессии, его связь со здоровьем человека.
5. Профилактика профессионального выгорания.
6. Значение профессиональной реабилитации в психологии труда и психологии здоровья

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 18-19**

**Тема: Экстремальные ситуации и здоровье**

#### *План занятия*

1. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
2. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
3. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.

#### *Вопросы по теме*

1. Попробуйте дать определение экстремальной ситуации
2. Классифицируйте экстремальные ситуации, какие они бывают?
3. Что такое чрезвычайные ситуации?
4. В чём сходства и различия экстремальных и чрезвычайных ситуаций
5. Как в экстремальных ситуациях изменяется поведение человека и почему оно изменяется именно так?
6. Дайте общую характеристику психогенных расстройств в экстремальных ситуациях?
7. Какие у вас есть общие представления о деятельности в экстремальных условиях?
8. Какие бывают психогенные расстройства при деятельности в экстремальных условиях?

#### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выпишите в словарь основные понятия темы: экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, психогенные расстройства, поведение человека.
2. Создать презентацию на тему «Чрезвычайные и экстремальные ситуации».
3. Составить кроссворд на тему «Психогенные расстройства в экстремальных и чрезвычайных ситуациях»

#### *Темы рефератов*

1. История изучения экстремальных ситуаций, их психологического отражения на человеке
2. Чрезвычайные и экстремальные ситуации их влияние на психику человека
3. Психогенные расстройства
4. Чрезвычайные и экстремальные ситуации: психологическая реабилитация после них

#### *Основная литература*

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>

3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### *Дополнительная литература*

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

### **Практическое занятие 20-21**

#### **Тема: Геронтологические аспекты психического здоровья**

##### *План занятия*

1. Геронтология, как наука: её предмет, цели и задачи
2. Геронтологические аспекты психического здоровья.
3. Психологические признаки старения.
4. Психические свойства.
5. Образ жизни.

##### *Вопросы по теме*

1. Какие факторы влияют на психическое здоровья пожилого человека?
2. Какие вы знаете основные понятия геронтологии?
3. Какие есть признаки психического старения?
4. Какая существует профилактика старения?

##### *Задания для самостоятельной работы*

1. Дайте определение понятия: геронтология, психическое здоровье пожилого человека, признаки старения, образ жизни.
2. Назовите критерии психического здоровья пожилого человека.

3. Создать презентации на тему «Геронтология».
4. Составить кроссворд на тему «Психология старения и пожилого возраста».

#### ***Темы рефератов***

1. История геронтологии, как науки, её предмет, объект, цели, задачи.
2. Психологические особенности старческого возраста, их влияние на здоровье
3. Психологический возраст и биологический, их взаимосвязь
4. Методы профилактики старения: медицинские, биологические, психологические

#### ***Основная литература***

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

#### ***Дополнительная литература***

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.