

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук
Кафедра психологии

Утверждено на заседании кафедры
психологии

«30» января 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине
(модулю)
«Психология здоровья»

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы магистратуры

по направлению подготовки

37.04.01 - Психология

с направленностью (профилем)

Детская и возрастная психология

Форма(ы) обучения: очная, очно-заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 370401-01-23

Тула 2023 год

Разработчик(и) методических указаний:

Фомина Ю.И., доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук, доцент



подпись

Пояснительная записка

Качественная подготовка современного специалиста в любой отрасли знания не может быть ограничена усвоением только лишь теоретических знаний – необходимым компонентом профессиональной подготовки является формирование практических умений и навыков. Поэтому организация практических занятий является важным и необходимым этапом подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности.

В современном образовании одним из основных видов практических занятий по различным наукам является семинар, так как представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления общения. Семинар - это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. При проведении практических занятий используются различные формы организации работы студентов: фронтальная, групповая, индивидуальная. Каждая из них позволяет решать определенные дидактические задачи: разнообразить работу студентов, повышать ответственность каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ, повышать качество подготовки студентов. В ходе практических занятий предусматривается работа студентов по выполнению конспектов и тестов, заполнению таблиц, составлению развернутых планов, подготовке презентаций и другие виды деятельности.

В методических материалах раскрыты основные требования, определяющие: условия проведения практических занятий; состав и содержание материалов, необходимых преподавателю для проведения практических занятий; основные этапы проведения практических занятий; структуру оформления практических занятий; формы отчетности.

Практическое применение данных рекомендаций направлено на решение следующих задач:

- контроль и управление процессом формирования компетенций;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности;
- оценка достижений обучающихся с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.

Тематика и основное содержание семинарских занятий.

Очная форма.

Семинар 1-2. Психология здоровья как научное направление.

Вопросы для обсуждения.

1. Предмет и задачи психологии здоровья.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Методология психологии здоровья.
4. Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья
5. Психология здоровья как междисциплинарное научное направление.
6. Теоретические и практические значение психологии здоровья.
7. Практические задачи психологов в психологии здоровья.
8. Этапы становления и развития психологии здоровья в зарубежной науке.
9. Этапы становления и развития психологии здоровья в отечественной науке.
10. Психологические факторы здоровья:
 - независимые;
 - передающие;
 - мотиваторы.

Семинар 3-4. Здоровье как системное понятие.

Вопросы для обсуждения.

1. Основные подходы к определению здоровья.
2. Модели здоровья.
3. Системность понятия здоровья.
4. Здоровье и болезнь – соотношение понятий.
5. Пространстве «здоровье – нездоровье - болезнь».
6. Уровни здоровья и болезнь.
7. Объективные критерии здоровья.
8. Субъективные критерии здоровья.
9. Критерии здоровья в разных дисциплинах: идентичность, сходство или различие?
10. Факторы, определяющие критерии здоровья.

Семинар 5-6. Виды здоровья.

Вопросы для обсуждения.

1. Физическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

2. Психическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

3. Психологическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

4. Социальное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

5. Духовное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

Семинар 7-8. Здоровый образ жизни.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие образа жизни.
2. Составляющие образа жизни.

3. Понятие здорового образа жизни.
4. Психологические факторы здорового образа жизни.
5. Отношение к здоровью – определение, структура, функции.
6. Отношение к здоровью и внутренняя картина здоровья – соотношение понятий.
7. Источники формирования внутренней картины здоровья.
8. Критерии степени адекватности/неадекватности отношения к здоровью.
9. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
10. Возможности психической саморегуляции в поддержании здоровья.

Семинар 9-10. Здоровье и возраст.

Вопросы для обсуждения.

1. Здоровье в пренатальный период.
2. Здоровье в младенчестве.
3. Здоровье в период раннего детства.
4. Здоровье в дошкольном возрасте.
5. Здоровье в младшем школьном возрасте.
6. Здоровье в подростковом возрасте.
7. Здоровье в период студенчества.
8. Здоровье в молодости.
9. Здоровье во взрослости.
10. Здоровье в пожилом возрасте.

Семинар 11. Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье.

Вопросы для обсуждения.

1. Общая характеристика экстремальных условий деятельности.
2. Классификации экстремальных условий деятельности.
3. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций.
4. Классификации чрезвычайных ситуаций.
5. Соотношение понятий «экстремальная ситуация» и «экстремальные условия деятельности».
6. Общая характеристика деятельности в экстремальных ситуациях.
7. Поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях.
8. Психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
9. Психогенные расстройства как реакция на экстремальную ситуацию.

10. Психогенные расстройства при выполнении деятельности в экстремальной ситуации.

Семинар 12. Профессиональное выгорание и здоровье.

Вопросы для обсуждения.

1. Феномен выгорания – определение, содержание, последствия.
2. Основные симптомы и стадии выгорания.
3. Факторы риска выгорания.
4. Выгорание и здоровье – соотношение понятий.
5. Общее представление об адаптационных ресурсах.
6. Личностные ресурсы преодоления выгорания.
7. Социальные ресурсы преодоления выгорания.
8. Модели преодолевающего поведения.
9. Классификации стратегий преодоления.
10. Теория «консервации ресурсов».

Очно-заочная форма.

Семинар 1. Психология здоровья как научное направление.

Вопросы для обсуждения.

1. Предмет и задачи психологии здоровья.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Методология психологии здоровья.
4. Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья
5. Психология здоровья как междисциплинарное научное направление.
6. Теоретические и практические значение психологии здоровья.
7. Практические задачи психологов в психологии здоровья.
8. Этапы становления и развития психологии здоровья в зарубежной науке.
9. Этапы становления и развития психологии здоровья в отечественной науке.
10. Психологические факторы здоровья:
 - независимые;
 - передающие;
 - мотиваторы.

Семинар 2. Здоровье как системное понятие.

Вопросы для обсуждения.

1. Основные подходы к определению здоровья.
2. Модели здоровья.
3. Системность понятия здоровья.
4. Здоровье и болезнь – соотношение понятий.
5. Пространстве «здоровье – нездоровье - болезнь».
6. Уровни здоровья и болезнь.
7. Объективные критерии здоровья.
8. Субъективные критерии здоровья.
9. Критерии здоровья в разных дисциплинах: идентичность, сходство или различие?
10. Факторы, определяющие критерии здоровья.

Семинар 3-4. Виды здоровья.

Вопросы для обсуждения.

1. Физическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

2. Психическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

3. Психологическое здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

4. Социальное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

5. Духовное здоровье:

- понятие;
- критерии;
- закономерности;
- оценка;
- самооценка.

Семинар 5. Здоровый образ жизни.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие образа жизни.
2. Составляющие образа жизни.
3. Понятие здорового образа жизни.

4. Психологические факторы здорового образа жизни.
5. Отношение к здоровью – определение, структура, функции.
6. Отношение к здоровью и внутренняя картина здоровья – соотношение понятий.
7. Источники формирования внутренней картины здоровья.
8. Критерии степени адекватности/неадекватности отношения к здоровью.
9. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
10. Возможности психической саморегуляции в поддержании здоровья.

Семинар 6. Здоровье и возраст.

Вопросы для обсуждения.

1. Здоровье в пренатальный период.
2. Здоровье в младенчестве.
3. Здоровье в период раннего детства.
4. Здоровье в дошкольном возрасте.
5. Здоровье в младшем школьном возрасте.
6. Здоровье в подростковом возрасте.
7. Здоровье в период студенчества.
8. Здоровье в молодости.
9. Здоровье во взрослости.
10. Здоровье в пожилом возрасте.

Семинар 7. Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье.

Вопросы для обсуждения.

1. Общая характеристика экстремальных условий деятельности.
2. Классификации экстремальных условий деятельности.
3. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций.
4. Классификации чрезвычайных ситуаций.
5. Соотношение понятий «экстремальная ситуация» и «экстремальные условия деятельности».
6. Общая характеристика деятельности в экстремальных ситуациях.
7. Поведенческие реакции человека в экстремальных ситуациях.
8. Психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
9. Психогенные расстройства как реакция на экстремальную ситуацию.
10. Психогенные расстройства при выполнении деятельности в экстремальной ситуации.

Семинар 8. Профессиональное выгорание и здоровье.

Вопросы для обсуждения.

1. Феномен выгорания – определение, содержание, последствия.
2. Основные симптомы и стадии выгорания.
3. Факторы риска выгорания.
4. Выгорание и здоровье – соотношение понятий.
5. Общее представление об адаптационных ресурсах.
6. Личностные ресурсы преодоления выгорания.
7. Социальные ресурсы преодоления выгорания.
8. Модели преодолевающего поведения.
9. Классификации стратегий преодоления.
10. Теория «консервации ресурсов».

Список литературы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям.

Основная литература.

Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518417>

Дополнительная литература.

1. 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, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517501>

2. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / Васильева О.С., Филатов Ф.Р. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>

3. Денисова Е. А. Психология здоровья [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / Денисова Е. А., Кузьмичев С. А., Чапала Т. В., Малышева И. В. Тольятти: ТГУ, 2017. 107 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/139724>

4. Карнышев А.Д. Психология здоровья: Учебник / Карнышев А.Д. Москва: Русайнс, 2021. 294 с. URL: <https://www.book.ru/book/942656>

5. Крайг Г. Психология развития. — 9-е изд. — М. [и др.]: Питер, 2011. — 940 с.

6. Петрушин В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/513510>

7. Психология здоровья: практикум /. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html>

8. Разумникова О.М. Психология здоровья: учебное пособие / Разумникова О.М. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92

с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91404.html>

9. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / Секач М.Ф. — Москва: Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

10. Фролова Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Фролова Ю.Г. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный

2. <https://tsutula.bookonlime.ru/> – ЭБС ТулГУ «BooKOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный

3. <https://urait.ru> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный

4. <https://e.lanbook.com> – ЭБС «Лань», доступ авторизованный

5. <https://book.ru/> - ЭБС «BOOK.ru», доступ авторизованный

6. <http://www.cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный

7. <http://www.elibrary.ru/> - Научная Электронная Библиотека ELIBRARY, доступ свободный

8. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

9. <http://www.rasl.ru/> - Библиотека Российской Академии наук

10. <http://www.scsml.rssi.ru/> - Центральная научная медицинская библиотека ММА им. И.М. Сеченова

11. <http://www.gnpbu.ru> - Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского

12. <http://www.diss.rsl.ru> - Электронная библиотека диссертаций РГБ