

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы,  
кандидат психологических наук, доцент,  
заведующий кафедрой общей  
и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова

«20» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

основной профессиональной образовательной программы

«Практики психологической помощи»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Анисимов Алексей Игоревич

Согласовано: канд. психолог. наук, доцент, зав. кафедрой Кузьменкова Лидия Всеволодовна

**Санкт-Петербург**

**2022**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей документации**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

**Цель изучения дисциплины:** повышение профессиональной компетентности студентов в сфере психологического обеспечения здорового образа жизни молодых людей.

**Задачи дисциплины:**

1. Систематизировать представления о направлениях и методах работы по психологическому обеспечению здорового образа жизни личности.
2. Способствовать освоению технологий психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ.
3. Создать условия для развития готовности к проведению тренинговой работы в сфере сохранения и укрепления здоровья.
4. Мотивировать к ведению здорового образа жизни, к личностному росту и актуализации личностных ресурсов.

**Содержание дисциплины:**

Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи.

Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ.

Технологии тренинговой работы в сфере здоровья.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель<sup>1</sup>:**

– повышение профессиональной компетентности студентов в сфере социально-психологического подхода к обеспечению здоровья.

**Задачи<sup>2</sup>:**

1. Систематизировать представления о направлениях и методах работы по психологическому обеспечению здорового образа жизни личности.
2. Способствовать освоению технологий психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ.
3. Создать условия для развития готовности к проведению тренинговой работы в сфере сохранения и укрепления здоровья.
4. Мотивировать к ведению здорового образа жизни, к личностному росту и актуализации личностных ресурсов.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения – русский.

---

<sup>1</sup> Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

<sup>2</sup> Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации**

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах						
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					
					Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка*	Промежуточная аттестация (зачет)**
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная	2	54	72	28	44	42	16	26	-	2
Очно-заочная	2	54	72	42	30	28	12	16	-	2

\*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

\*\*В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-3. Способность реализовывать базовые формы проведения психологических тренингов	ИПК-3.1. Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации.	На уровне знаний: - основные направления и методы психологической работы по формированию ЗОЖ, актуализации психологических ресурсов молодых людей;
	ИПК-3.2. Реализовывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов.	На уровне умений: - планировать и реализовывать психологическое сопровождение личности на этапе формирования ЗОЖ;
		На уровне навыков: - выбора программ и методов тренинговой работы для обеспечения саморазвития и актуализации психологических ресурсов личности
ПК-4. Проведение групповых и индивидуальных информационных консультаций о возможности получения психологических услуг	ИПК-4.1. Использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги)	На уровне знаний: - модели и технологии психологического обеспечения здоровья и здоровьесберегающего поведения личности;
	ИПК-4.2. Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических	На уровне умений: - использовать активные методы психологической работы по

	услугах. ИПК-4.3. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения	формированию мотивации к ведению ЗОЖ;
		На уровне навыков: - разработки профилактических и оздоровительных программ с учётом индивидуальных особенностей и ситуации развития личности

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи	16	4	8		4	
Тема 2	Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ	24	4	8		12	
Тема 3	Технологии тренинговой работы в сфере здоровья	30	8	10		12	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>					<b>зачет</b>
<b>ВСЕГО в академических часах</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>26</b>		<b>28</b>	

#### Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи	16	4	4		8	
Тема 2	Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ	24	4	4		16	
Тема 3	Технологии тренинговой работы в сфере здоровья	30	4	8		18	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>					<b>зачет</b>
<b>ВСЕГО в академических часах</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		<b>42</b>	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **2.2. Краткое содержание темы (раздела) дисциплины**

### **Тема 1. Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи**

Психологические аспекты образа жизни молодого человека. Особенности влияния образа жизни на здоровье. Главные категории образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Психологические факторы формирования здорового образа жизни. Мотивация здорового образа жизни в молодом возрасте. Барьеры здоровьесберегающего поведения. Психологические механизмы здорового образа жизни: саморегуляция, самоуправление, самоконтроль. Условия формирования здорового образа жизни молодых людей. Модели обучения здоровому образу жизни. Психологическое обеспечение формирования здорового образа жизни молодых людей.

### **Тема 2. Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ**

Современный подход к оценке и самооценке здорового образа жизни. Технологии и методы психологического обеспечения формирования здорового образа жизни. Технологии

психологического сопровождения личности на этапе формирования здорового образа жизни. Психологические ресурсы здоровья личности. Технологии активизации ресурсов здоровья.

### **Тема 3. Технологии тренинговой работы в сфере здоровья**

Психологические аспекты тренинговой работы в сфере здоровья. Технологии психологического обеспечения оздоровительных и профилактических программ в сфере здоровья. Разработка программ формирования здорового образа жизни молодых людей. Основные принципы разработки, реализации и оценки эффективности оздоровительных и профилактических программ. Методические требования к разработке и оцениванию оздоровительных и профилактических программ.

#### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

##### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

**Тема:** Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи

**Цель:** сформировать представление о специфике психологического обеспечения формирования здоровья молодых людей.

**Понятийный аппарат:** психологические аспекты образа жизни молодого человека. психологические факторы и технологии формирования здорового образа жизни.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Психологические аспекты образа жизни человека.
- 2) Особенности влияния образа жизни на здоровье.
- 3) Главные категории образа жизни.
- 4) Основные компоненты здорового образа жизни.
- 5) Психологические факторы формирования здорового образа жизни.
- 6) Мотивация здорового образа жизни.
- 7) Барьеры здоровьесберегающего поведения.

##### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема:** Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ

**Цель:** систематизировать представление о технологиях психологического сопровождения на этапе формирования ЗОЖ.

**Понятийный аппарат:** психологические механизмы здорового образа жизни, технологии психологического обеспечения формирования здорового образа жизни.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Условия формирования здорового образа жизни.

- 2) Психологические механизмы здорового образа жизни: саморегуляция, самоуправление, самоконтроль.
- 3) Модели обучения здоровому образу жизни.
- 4) Психологическое обеспечение формирования здорового образа жизни.
- 5) Современный подход к оценке и самооценке здорового образа жизни.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема: Технологии тренинговой работы в сфере здоровья**

**Цель:** освоить основные технологии и методы тренинговой работы в сфере здоровья.

**Понятийный аппарат:** тренинговые технологии работы в сфере здоровья, технологии психологического обеспечения профилактических и оздоровительных программ.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Технологии тренинговой работы в сфере здоровья.
- 2) Психологические аспекты групповой работы.
- 3) Технологии психологического обеспечения оздоровительных и профилактических программ в сфере здоровья.
- 4) Разработка программ формирования здорового образа жизни.

#### **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

**Интерактивное занятие к теме 1. Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи**

Освоение методов системного анализа актуальных вопросов в сфере психологического обеспечения здоровья молодых людей: факторы формирования здорового образа жизни; мотивация здорового образа жизни в молодом возрасте; барьеры здоровьесберегающего поведения; психологические механизмы здорового образа жизни: саморегуляция, самоуправление, самоконтроль; модели формирования здорового образа жизни в молодом возрасте.

**Интерактивное занятие к теме 2. Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ.**

Освоение технологий психологического обеспечения формирования здорового образа жизни, сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ.

**Интерактивное занятие к теме 3. Технологии тренинговой работы в сфере здоровья**

Технологии, методы и мероприятия оздоровительной тренинговой работы. Методика разработки оздоровительной (профилактической) программы. Основные элементы программы

по формированию здорового образа жизни. Критерии оценки эффективности программы в сфере здоровья.

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.



Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	—

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает

предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в

виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области психологии здоровья, социальной психологии и психологии развития.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: здоровье и его составляющие; значение здоровья для профессионального становления и личностного развития человека; социально-психологические технологии в области диагностики, сохранения и укрепления здоровья, методы групповой работы в сфере здоровья.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуру-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

### **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

#### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Психологическое обеспечение формирования здорового образа жизни молодежи» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

**Для организации самостоятельной работы** студентам предлагаются различные виды индивидуальной и групповой работы:

- Конспект и анализ основополагающих источников
- Аналитическая письменная работа, направленная на анализ сильных и слабых стороны методов логотерапии и их применения для формирования здорового образа жизни
- Письменный разбор проблемных ситуаций, а также работа по составлению плана действий психолога-консультанта;
- составление глоссария по курсу;
- самостоятельное проведение психологических консультаций с описанием работы со смыслами для формирования здорового образа жизни;
- создание презентации по заданной теме;
- выполнение тестов и контрольных заданий по содержанию тем курса.

Данная работа выполняется студентом самостоятельно во внеаудиторное время в рамках обязательных часов, выделенных на самостоятельную работу по дисциплине. Студент должен проанализировать и описать все задания по данной дисциплине по всем изучаемым разделам, задания выполняются индивидуально. Задания к самостоятельной работе выполняются каждым студентом индивидуально.

### **Оформление самостоятельной работы:**

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psycoswork.ru](http://www.psycoswork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

#### **Тема 1. Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи**

*Задание 1:* Подготовиться к участию в дискуссии по теме «Психологические факторы формирования здоровья и здоровьесберегающего поведения человека».

*Цель дискуссии* – комплексный анализ взаимодействия факторов риска и защиты здоровья и прогнозирование динамики здоровья личности.

*Основные вопросы:*

- Влияние психологических факторов на здоровье молодого человека.
- Психолого-социальная поддержка и её значение для здоровья личности.
- Особенности влияния семейных отношений на здоровье.
- Значение неформальных взаимоотношений для сохранения здоровья личности.

Для подготовки к участию в дискуссии выявить проблемные вопросы темы, сформулировать свою позицию по ним и письменно изложить аргументацию, основываясь на теоретических положениях авторитетных специалистов и данных эмпирических исследований.

*Задание 2:* Разработайте план дискуссии на тему «Формирование мотивации здорового образа жизни молодежи».

*Цель данной работы* – отразить роль мотивации здорового образа жизни в структуре индивидуальных ценностей человека.

*Основные вопросы темы:*

- Ценностно-смысловые ориентации и здоровье личности.
- Психологические проблемы формирования мотивации ЗОЖ молодежи.

- Барьеры, препятствующие здоровому поведению.
- Модели формирования мотивации ЗОЖ.

*Задание 3:* Разработайте анкету с целью исследования факторов риска и защиты индивидуального здоровья для студентов вуза. Конструирование вопросов анкеты для измерения изучаемых признаков должно основываться на шкале интервалов. Анкета должна включать несколько тематических блоков и содержать не менее 20 пунктов.

## **Тема 2. Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ**

*Задание 1:* Провести оценку личных (социальных, семейных, средовых и т.д.) факторов риска и защиты здоровья у реального человека с помощью психодиагностических методик, написать заключение, сформулировать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Для этого необходимо ознакомиться с рекомендуемыми первоисточниками и подобрать соответствующие методики.

*Задание 2:* Оценка психолого-социальных ресурсов совладания со стрессом. Провести психодиагностическое исследование респондентов с целью выявления личностных ресурсов совладания с стрессом. Исследование следует провести с помощью методического инструментария:

- опросник «Локус контроля» - ЛК (Ксенофонтова Е.Г.),
- «Шкала социального интереса» (Дж. Кренделл, адаптация - Е.В. Сидоренко),
- опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» (С.В. Духновский),
- опросник «Самоотношение» - ОСО (В.В. Столин, С.Р. Пантеев),
- «Тест смысложизненных ориентаций» - СЖО (Дж. Крамбо и Л. Махолик, адаптация - Д.А. Леонтьев).

На основе полученных результатов подготовить рекомендации по активизации психолого-социальных ресурсов совладания со стрессом для каждого респондента.

*Задание 3:* Спроектировать программу мониторинга степени профессионального выгорания у персонала организации.

Целью данной работы должно стать освоение технологии проектирования программ мониторинга в сфере здоровья.

## **Тема 3. Технологии тренинговой работы в сфере здоровья**

*Задание 1:* Подготовка обзора современных методов тренинговой работы в сфере здоровья.

Групповые и индивидуальные методы работы по сохранению и укреплению здоровья: дидактические, коррекционные, развивающие. Виды тренинговых групп. Тренинговые группы,

ориентированные на личностное развитие. Тренинговые группы, ориентированные на групповую динамику. Методические тренинговые группы. Балинтовские группы.

*Задание 2:* Разработать программу по психологической профилактике профессионального выгорания у персонала организации.

Целью данной работы должно стать освоение технологии проектирования профилактических программ в сфере здоровья.

*Задание 3:* Составьте банк упражнений и заданий для проведения тренинговых занятий по теме: «Эффективные способы совладания со стрессом».

Представленные упражнения и задания должны быть направлены на развитие стрессоустойчивости сотрудников организации.

*Задание 4:* Разработать персонализированную оздоровительную программу для повышения уровня своего здоровья.

*1 этап.* Провести психодиагностическое исследование с целью оценки состояния и ресурсов собственного здоровья.

*2 этап.* На основе результатов проведенной самодиагностики разработать персонализированную оздоровительную программу.

*Задание 5:* Разработать персонализированные оздоровительные программы для менеджеров организации. На основе результатов предварительной диагностики состояния здоровья менеджеров разработать для каждого из них оздоровительную программу.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

### 4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине, относятся рубежный контроль (тест минимальной компетенции), промежуточная аттестация в форме зачёта по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

#### Шкала оценивания<sup>3</sup>

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено» / «не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

#### ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом психологии здоровья, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи с другими психологическими специальностями (психологией

<sup>3</sup> Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания



развития, психологией труда, дифференциальной психологией). Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий в сфере психологии здоровья, устанавливает содержательные связи между различными компонентами здоровья, многосторонне анализирует взаимодействие факторов, детерминирующих состояние и динамику здоровья, способен выбирать релевантные методы для психодиагностики и оценки здоровья, разрабатывать профилактические и оздоровительные программы с учётом индивидуальных особенностей личности и её образа жизни, организовать тренинговую работу по освоению методик и приёмов активизации личностных ресурсов. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

При моделировании профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает многоплановые варианты решений и может учитывать специфику ситуации и психологические особенности личности, группы

#### **ХОРОШО (4 балла)**

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием психологии здоровья. При ответе предлагает излишне общие сведения в сфере здоровья и способах его сохранения, при рассмотрении проблемных вопросов дисциплины допускает недостаточно аргументированные обоснования и неточности, которые принципиально не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

При моделировании профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает различные варианты решений, но не всегда учитывает специфику ситуации или психологические особенности личности и группы

#### **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)**

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом психологии здоровья. Продемонстрированные базовые знания в сфере психологии здоровья недостаточно соотносятся с современными научными представлениями. Ответы обучающегося на вопросы, затрагивающие теоретические и практические аспекты проблематики здоровья и его психологического обеспечения не вполне связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры.

При моделировании профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает одно решение, не учитывающее специфику ситуации и психологические особенности личности и группы

#### **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)**

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

При моделировании профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает шаблонное решение, которое не учитывает ни специфику ситуации, ни особенности личности и группы

#### 4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1.	Психологическое обеспечение формирования здоровья молодежи	ПК-3, ПК-4
Тема 2.	Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования ЗОЖ	ПК-3, ПК-4
Тема 3.	Технологии тренинговой работы в сфере здоровья	ПК-4

#### 4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Рубежный контроль по дисциплине проводится в форме теста минимальной компетенции на основе материалов глоссария, изученных к моменту проведения теста.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в процессе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

Зачет по дисциплине «Психологическое обеспечение здорового образа жизни молодежи» служит для оценки работы студента в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет проходит в форме защиты проекта программы психологической работы в сфере здоровья.

Рекомендуется выбор одного из следующих направлений оздоровительной работы:

- 1) Формирование мотивации здорового стиля жизни.

- 2) Повышение психологической устойчивости личности.
- 3) Психологическая профилактика вредных привычек.
- 4) Психокоррекция пищевого поведения.
- 5) Психологическая профилактика профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

### **Требования к проекту:**

#### *Схема представления*

1. Название программы
2. Целевая группа
3. Цель и задачи программы
4. Основные тематические модули программы
5. Сроки реализации программы
6. Содержание программы
7. Предполагаемые результаты реализации программы

Представить краткий план одного занятия из данного проекта.

Проект программы оформляется в форме презентации в программе PowerPoint и защищается на зачете.

Регламент защиты: 5-минут на презентацию проекта и 3 минуты на ответы на вопросы по проекту. В заключение – обратная связь от слушателей.

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примерные вопросы к зачету:**

1. Понятие и психологические аспекты образа жизни человека.
2. Главные категории образа жизни.
3. Особенности влияния образа жизни на здоровье.
4. Основные компоненты здорового образа жизни.
5. Психологические факторы формирования здорового образа жизни.
6. Мотивация здорового образа жизни.
7. Барьеры здоровьесберегающего поведения.
8. Психологические механизмы здорового образа жизни: саморегуляция, самоуправление, самоконтроль.
9. Социально-психологические факторы формирования здорового образа жизни
10. Модели формирования здорового образа жизни.

11. Психологическое обеспечение формирования здорового образа жизни.
12. Современные подходы к оценке и самооценке здорового образа жизни.
13. Технологии психологического обеспечения формирования здорового образа жизни.
14. Технологии психологического сопровождения личности на этапе формирования здорового образа жизни.
15. Психологические ресурсы здоровья личности.
16. Технологии активизации ресурсов здоровья.
17. Технологии тренинговой работы в сфере здоровья.
18. Психологические аспекты групповой работы.
19. Технологии психологического обеспечения оздоровительных и профилактических программ в сфере здоровья.
20. Разработка программ формирования здорового образа жизни

**Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

*Тест 1.* Выберите из предлагаемых вариантов соответствующий термин:

1. ... – соответствующая система устойчивых способов организации людьми своей жизнедеятельности, активности в системе определенных общественных отношений, это целостная система взаимодействия человека с его социальным и природным окружением, которое осуществляется через ценностно-коммуникативный компонент образа жизни.

- 1) направленность личности
- 2) групповая динамика
- 3) образ жизни

*Тест 2.* Выберите из предлагаемых вариантов соответствующий термин:

2. ... – процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

- 1) мотивация
- 2) аттитюд
- 3) смысл

**Пример типового практико-ориентированного задания**

*Типовое задание 1.* В организации увеличилось количество пропусков трудодней по причине заболеваний сотрудников. Проанализируйте соотношение психолого-социальных факторов риска и защиты для здоровья сотрудников. Предложите практические рекомендации по психологической профилактике заболеваемости сотрудников организации.

**Типовое задание 2.** Для снижения количества потерь трудодней в организации по причине заболеваемости проведите оценку факторов риска для здоровья сотрудников. Подберите пакет психодиагностических методик для оценки уровня здоровья членов трудового коллектива. Разработайте программу психологического сопровождения сотрудников организации по формированию здоровьесберегающего поведения.

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Адаптивность** - способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

**Групповая динамика** - совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы – образование, функционирование, развитие, стагнацию, регресс, распад.

**Групповая сплоченность** понимается как привлекательность группы для ее членов, потребность участия в группе и сотрудничество при решении общих задач, как взаимное тяготение индивидов друг к другу.

**Групповая структура** - взаимосвязь между членами группы, между подгруппами в пределах основной группы, между лидером (лидерами) и членами группы, степень постоянства этих характеристик.

**Здоровье психическое** - состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

**Мотивация:** 1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, т.е. система факторов, детерминирующих поведение; 2) процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

**Направленность личности** - совокупность доминирующих потребностей, интересов, мотивов, целей и ценностей личности, выступающих ориентиром её социальной активности.

**Научение** - процесс приобретения субъектом новых способов осуществления поведения и деятельности, их фиксации и/ или модификации. Научение – относительно постоянное изменение в поведении, происходящее вследствие приобретения опыта.

**Образ жизни** - соответствующая система устойчивых способов организации людьми своей жизнедеятельности, активности в системе определенных общественных отношений, это

целостная система взаимодействия человека с его социальным и природным окружением, которое осуществляется через ценностно-коммуникативный компонент образа жизни.

**Отношения социально-психологические** - различные формы взаимосвязи людей, возникающие в их совместной деятельности на основе непосредственного взаимодействия и личного общения.

**Поведение зависимое** - это поведение риска, т.е. такое поведение, которое ведет, или таит в себе значительную опасность привести, к разрушению личности, психическим и соматическим болезням, смерти.

**Ресурсы адаптации личности** - умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

**Ресурсы психологического преодоления** - актуализированные потенциальные возможности человека в виде способов или действий, направленных на совладание со стрессорами прошлых, настоящих или будущих ситуаций.

**Самовоспитание** - (англ. *self-development*) – формирование человеком своей личности в соответствии с поставленными целями. Самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию человеком себя как личности.

**Самооценка** (англ. *self-esteem*) – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. С. выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу С. составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

**Самопринятие** (по К.Роджерсу) – принятие себя в целом, вне зависимости от своих свойств и достоинств, а также выделяет самооценку – отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств.

**Самоуправление психическое** - сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования).

**Самоэффективность** (англ. *self-efficacy*) – понятие, относящееся к ожиданиям и убеждениям (уверенности и неуверенности) человека в том, что он может успешно справиться с теми или иными задачами (вызовами, ситуациями).

**Смысл жизни** (в психологии) - отраженная в сознании и переживаниях человека как субъективно предельно значимая для него и превратившаяся в главный регулятор его поведения какая-то ценность, ставшая его собственной, самой большой ценностью.

**Совладание** (англ. coping) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера.

**Социально-психологический климат** - такое психическое состояние группы, которое на интегративной основе отражает основные особенности ее жизнедеятельности.

**Стиль жизни** - совокупность индивидуальных особенностей персональной жизни и трудовой деятельности, влияющая на достижение личных целей и осуществление смысла жизни. Стрессовый стиль жизни – нерациональная организация жизнедеятельности, в которой преобладает чрезмерная напряженность без своевременного отдыха и восстановления энергетических ресурсов.

**Стресс** (англ. stress) – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.

**Стрессогенная ситуация** - это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников – субъектов данной ситуации.

**Стрессовое окружение** - обобщающее понятие, характеризующее типы стрессовых ситуаций в социально-психологическом пространстве личности.

**Стрессоры** - (англ. stressors) – неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний.

**Фрустрация**(лат. – обман, тщетное ожидание) переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
<b>Основная литература</b>					
1	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, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472466">https://urait.ru/bcode/472466</a>	+	+	+	-
2	Карвасарский Б. Д. Клиническая психология: Учебник для вузов. 4-е изд. / Б.Д. Карвасарский. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 864 с. - ISBN 978-5-459-00808-1. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/23134/">https://ibooks.ru/bookshelf/23134/</a>	-	+	+	+
3	Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде: учебное пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. - 84с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=343331">https://ibooks.ru/reading.php?productid=343331</a>			+	+
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Духновский С. В. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / С. В. Духновский. — М.: Изд-во Юрайт, 2021. — 353 с. – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/book/psihodiagnostika-477524">https://urait.ru/book/psihodiagnostika-477524</a>	+	+		+
2	Психотерапия: учебник для вузов. 4-е изд. / Б.Д. Карвасарский. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 672 с. - ISBN 978-5-459-01164-7. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/26289/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/26289/reading</a>			+	+
3	Шадриков В.Д. Психология деятельности человека: монография / В.Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2013. - 463 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=343260">https://ibooks.ru/reading.php?productid=343260</a>	+	+	+	+

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

Psychology-online.net: Материалы по психологии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/>

Центр дистанционного образования «Элитариум» (Санкт-Петербург) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/>

Консультативная психология и психотерапия – периодическое специализированное научно-аналитическое издание по проблемам теории, методологии и практики консультативной психологии и психотерапии [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://psyjournals.ru/mpj/>



### 6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)