

18

— 1939

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ Кемер

Дата и время: 2025-04-23 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210a010e75e03a586ad6436

Кемеровский

государственный

университет

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



Факультет психологии  
и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

*Проскурякова Лариса Александровна*

## **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Методические указания к семинарским занятиям  
для обучающихся по направлению подготовки  
37.03.01 Психология, направленность  
«Практическая психология»*

Новокузнецк  
2023

Настоящие методические указания являются составной частью методического обеспечения учебной дисциплины «Психология здоровья» и содержат рекомендации обучающимся к семинарским занятиям.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология»

Текст представлен в авторской редакции

### **Проскурякова Л.А.**

Психология здоровья: метод.указания к семинарским занятиям для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность «Практическая психология» / Л.А. Проскурякова. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 45с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано  
на заседании кафедры  
психологии и общей педагогики  
(протокол № 7 от 07.03.2023 г.)  
Заведующая кафедрой  
А.И. Алонцева

Утверждено  
методической комиссией  
факультета психологии и педагогики  
(протокол № 6 от 22.03.2023 г.)  
Председатель метод.комиссии  
О.С. Серёгина

## Оглавление

Пояснительная записка	4
Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию	7
Планы семинарских занятий по учебной дисциплине «Психология здоровья» с методическими указаниями для обучающихся	8
Методические указания обучающимся по подготовке выступления на семинарском занятии	36
Методические указания обучающимся по обсуждению выступлений на семинарском занятии	39
Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой при подготовке к семинарскому занятию	40
Методические указания обучающимся по оформлению презентаций к семинарскому занятию	43
Список рекомендуемой учебной литературы по подготовке к семинарским занятиям по дисциплине «Психология здоровья»	44

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Психология здоровья» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиля подготовки «Практическая психология».

Методические указания направлены на освоение обучающимися общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных, специализированных профессиональных компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, в том числе учебным планом и рабочей программой дисциплины.

*Дисциплина* – «Психология здоровья».

Специальность подготовки – 37.03.01 «Психология» профиля «Практическая психология».

*Период изучения* данной дисциплины 5 курс 9 семестр очной формы обучения. предполагает усвоение обучающимися объема знаний с учетом современных педагогических тенденций, обозначившихся в последнее время в сфере образования.

Служебная деятельность характеризуется большим количеством стрессовых ситуаций; и психологическое сопровождение субъектов служебной деятельности предполагает не только знание факторов, обуславливающих охрану здоровья и социально-психологическую реабилитацию сотрудников, но и компетентность в области сохранения и профилактики здоровья; поддержании здорового образа жизни и повышении психологической культуры субъектов служебной деятельности.

*Цель* данной учебной дисциплины - способствовать формированию системы теоретических знаний, общепрофессиональных умений, освоение которых способствует становлению профессиональной компетентности обучающихся в области психологии здоровья.

При реализации учебной дисциплины «Психология здоровья» предусматривается проведение 16 часов семинарских занятий по следующим разделам:

1. Раздел 1. Современные представления о проблеме самоорганизации и самообразования – 8 часов
2. Раздел 2. Основы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе – 8 часов

*Семинар* - одна из наиболее сложных форм организации вузовского обучения. В условиях высшей школы семинарское занятие – это такой вид учебного занятия, при котором в результате предварительной работы над учебным материалом и преподавателя, и обучающихся, в обстановке их непосредственного и активного общения, в процессе выступлений обучающихся по вопросам темы, возникающей между ними дискуссии, решаются задачи познавательного и воспитательного характера, формируется мировоззрение, прививаются методологические и практические навыки, необходимые для качественной профессиональной подготовки обучающегося.

*Задачи семинарских занятий:*

- повторить и закрепить учебный материал, полученный на лекциях или в ходе самостоятельной подготовки студентов;
- углубить изучение наиболее важных и сложных разделов учебного курса;
- способствовать самостоятельному поиску обучающимися решения учебной проблемы во время подготовки к учебному занятию;
- способствовать формированию у обучающихся опыта творческой деятельности;
- способствовать овладению языком соответствующей науки;
- способствовать формированию навыков оперирования научным аппаратом;

- способствовать овладению навыками устного и письменного изложения научного материала;
- способствовать овладению в практической деятельности общепрофессиональными компетенциями;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебной литературой.

При условии соблюдения методических требований к проведению семинарских занятий они стимулируют регулярное изучение обучающимися учебной литературы; закрепляют знания, полученные при прослушивании лекции; расширяют круг теоретических знаний, благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на семинарском занятии, позволяют вычленить в них наиболее важное и существенное. Семинарские занятия призваны укрепить интерес обучающегося к науке и научным исследованиям, научить связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью. Работа на семинарском занятии позволяет обучающемуся не только проверить и систематизировать теоретические знания, но и овладеть терминологией, свободно ею оперировать, научиться точно и доказательно выражать свои мысли, вести диалог, дискуссию, оппонировать. Семинар в вузе является групповым занятием под руководством преподавателя.

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной учебной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения учебного курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно отвечать на теоретические вопросы семинара, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять задания и контрольные работы.

Методика проведения семинарских занятий различается в зависимости от цели занятий и характера заданий. Это могут быть беседы по вопросам плана на основе рекомендуемой учебной литературы, коллоквиумы, проверочные диктанты, тесты, взаимный опрос, рецензирование ответов, защита проектов, беседы за «круглым столом», решение задач и педагогических ситуаций, работа с таблицами, защита и анализ наглядных пособий.

Большое значение в осознании данной учебной дисциплины играет обмен мнениями, углубление и систематизация знаний, развитие самостоятельности мышления. При обсуждении вопросов, вынесенных на семинарские занятия, важно обращаться к истокам, тенденциям, закономерностям развития той или иной проблемы.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, необходимо акцентировать особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной лите-

ратурой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающегося отношение к конкретной проблеме. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, идя на нее следует хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

## **2. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ» С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Тема семинарского занятия:** 1. Методы самоорганизации и саморегуляции. Оптимальный способ организации жизнедеятельности

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** рациональное питание, самоорганизация. Самоконтроль. Целеполагание. Рефлексия.

**Цель семинарского занятия:** усвоение знаний в области рационального питания и пищевого поведения, самоорганизации и развития навыков анализа ситуации и рефлексии.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы, беседа, реферативные выступления, практические задания.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Общее представление о самоорганизации.
2. Основы целеполагания.
3. Методы и приемы развития навыков самоконтроля.
4. Психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост.
5. Основы рационального питания и пищевого поведения.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Опишите структуру самоорганизации.



2. Перечислите законы рационального питания.
3. Что такое рациональное пищевое поведение.

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Рациональное питание**— это физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности (особенно у детей) и активному долголетию

**Самоконтроль** - способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. **Самоконтроль** основывается на воле — высшей психической функции, определяющей способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь. **Самоконтроль** тесно связан с понятием психической саморегуляции. **Самоконтроль** является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень **самоконтроля** определяется как врождёнными генетическими характеристиками

Целеполагание — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (**постановки**) **целей** и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека.

**Рефлексия** - обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

#### **Процесс целеполагания.**

1. Неосознаваемые потребности лежат в основе любой деятельности. Потребность является объективной нуждой в чем-

либо. Часто потребности навязываются субъектам, то есть они существуют независимо от воли индивида. Так, например, человек должен дышать, пить и кушать для того, чтобы жить. За основу можно взять иерархию потребностей по Маслоу – от низшей к высшей.

2. Обычно осознанная потребность является мотивом. Однако, так как индивид в процессе жизнедеятельности постигает множество различных потребностей, единая мотивационная система субъекта определяется как довольно сложная, противоречивая и частично осознаваемая. В психологии существует феномен, который называется борьба мотивов. Это означает, что мотивы имеют иерархическую систему значимости и вступают в конкуренцию друг с другом. Самым значимым или выигравшим борьбу мотивом считается цель. Компонентами мотивационного процесса являются мотивировки, то есть сознательные доводы, которые доказывают и объясняют значимость мотива.

3. Цель является опредмеченным желанием, то есть пониманием индивидом, что он хочет. Это безупречный образ, искажающий реальность. В качестве идеального образа она является довольно сложным комплексным образованием, которое состоит из формулировок, доводов, прогнозов и ожиданий, фантазий, догадок и др. Сегодня цель разумеется как сознательное и рациональное явление, однако при этом нельзя не учитывать эмоционально-образные корни, влияющие на то, каким образом будет она осознаваться.

4. Внутренние механизмы потенциального прогнозирования используются для выбора цели. Для постановки чаще выбирается событие с более высокой степенью субъективной вероятности.

5. Реальный результат с целью в качестве внутреннего образа и субъективным предсказанием всегда расходятся.

6. Образ процесса осуществления цели и представление о затрачиваемых ресурсах всегда входят в образ цели. Планирование является сознательным анализом (прояснением) и

письменной фиксации шагов достижения цели и потребных ресурсов.

7. Представления о происходящих процессах и затрачиваемых ресурсах осуществления всегда будут расходиться с тем, что доступно в реальности. Даже самое идеальное планирование объединяет в себе некоторые погрешности, которые в процессе приходится подвергать корректировке.

8. Чем более ярко и четко осознается и представляется цель, тем интенсивнее мотивационные процессы для ее достижения, а также и больше активность при достижении результата.

9. Чем более интенсивная мотивация вначале, тем больше будет искажаться субъективная потенция цели.

10. В психологии существует довольно известный закон мотивации, который называется градиентом цели. Он заключается в том, что чем ближе индивид подходит к результату, тем интенсивнее сила мотивации, также как и активность деятельности.

Процесс целеполагания является довольно длительным и сложным. Сложность его лежит в необходимости трансформаций неосознаваемых желаний в отчетливо и внятно сформулированную цель, в выстраивании в сознании плана нужных деяний и ресурсов для достижения результата. А длительность целеполагания определяется тем, что она не заканчивается только лишь выбором цели вначале деятельности. В ходе деятельности появляется множество несогласованностей между образом и существующими результатами.

Основы целеполагания являются залогом реализации желаний и идей.

Цели ранжируются по трём уровням:

- Первый уровень – оперативная цель. Это ситуационные, обыденные цели, которые носят подчиненный характер в отношении тактики. Они довольно редко определяются са-

ми по себе, скорее они являются конкретизацией деяний в достижении целей тактического характера.

- Второй уровень – тактические цели. Они выходят из стратегических ориентиров. Тактические цели конкретизируют такие компоненты, как их ценность. Они, по сути, являются шагами и задачами, которые направлены на осуществление целей стратегического характера.

- Третий уровень – стратегические цели. Они являются наиболее значимыми среди остальных жизненных целей. Они определяют путь жизненного прогресса человека, группы людей или организации в целом. Жизнь индивида во всех ее проявлениях и жизненных шагах обуславливают стратегические цели. Они являются направляющим фактором любой активности.

Характер формирования личности и ее изменчивость отражают свойства целей. К ним относят: глубину, их согласованность, пластичность, корректность.

Глубина целей заключается в их влиянии на разные области жизни и уровень такого влияния. Данное свойство характеризует стратегические цели. Степени взаимосвязанности и влияния на иные цели определяются таким свойством как согласованность.

С течением времени любые цели претерпевают трансформации – за это отвечает пластичность. В связи с тем, что ценности образуются постепенно, цели стратегического характера также претерпевают изменения.

Согласованность между целями тактического характера и стратегическими ценностями-целями обуславливаются таким свойством как корректность целей. Главной характерной чертой целей является их индивидуальность. Даже если они называются одинаково, каждая личность за своими целями имеет определенные персональные ценности и субъективные смыслы.

Целеполагание является процессом постановки целей. Данный процесс – это своеобразное творчество. И чем выше уровень цели, тем будет более творческим процесс. На опера-

тивном и немного на тактическом уровнях процесс целеполагания больше связан с аналитическим мышлением и логикой, то на стратегическом уровне он связан с творчеством и синтетическим мышлением.

Для того чтобы процесс целеполагания проходил успешно, индивид должен хорошо знать себя, свои ведущие мотивы и ценности, должен быть креативным и волевым, иметь хорошее воображение. Огромную роль также играет и структурированность мышления, и логика.

В общем смысле целеполагание является навыком, который может поддаваться тренировке при соответственной практике.

Смыслом целеполагания является проявление экзистенциальной сущности индивида, т.е. это процесс активного вырабатывания реальности. Это одна из основных потребностей личности. Целеполагание направлено на увеличение уровня энергии. Это мощный самомотивирующий фактор. Целеполагание минимизирует или полностью снимает уровень тревожности и уменьшает неопределенность.

А вот отказ от целеполагания бывает связан с внутриличностными конфликтами, со страхами, которые обусловлены опытом постановки целей без их достижения, с недостатком сведений о персональном потенциале, ресурсах для их движения и достижения.

Принципы целеполагания, вырабатывания структуры целей лежат в согласованности и взаимосвязи.

Принципы рационального питания **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ (КОЛИЧЕСТВЕННАЯ) АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ** Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Энерготраты организма зависят от пола, возраста, массы тела, рода занятий, времени года. **ПЛАСТИЧЕСКАЯ (КАЧЕСТВЕННАЯ) АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ** Достаточное поступление основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) в оптимальном соотношении между

собой Наличие в потребляемой пище всех необходимых макро- и микронутриентов. Присутствие защитных и незаменимых компонентов питания (антиоксиданты, ПНЖК и др). Высокие органолептические свойства (вкус, запах, цвет, внешний вид) пищи. **БИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ (СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ)** Количество приёмов пищи в течение дня. Интервалы между отдельными приемами пищи в течение дня. Время, которое затрачивается на приём пищи. Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам **ЭНЗИМАТИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ** Соответствие химического состава пищи ферментативным системам организма. **БИОТИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ (БЕЗОПАСНОСТЬ) ПИТАНИЯ** Безопасность в эпидемиологическом отношении - отсутствие возбудителей инфекционных и паразитарных болезней, токсинов микробного происхождения. Безвредность по химическому составу – отсутствие ядовитых примесей и токсических веществ немикробного происхождения. Соблюдение технологии приготовления, сроков реализации и условий приема пищи.

**Тема семинарского занятия: Тема 2. Методы самоорганизации и саморегуляции. Оптимальный способ организации жизнедеятельности**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** копинг-стратегии, методы коррекции, социальный успех.

**Цель семинарского занятия:** *способствовать усвоению знаний о социальном здоровье личности и методах психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности*

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы, беседа, реферативные выступления, практические задания.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1.Общее представление о семье, социализации, социальной зрелости и социальном здоровье личности.

2. Социализированная и асоциальная личность.

3. Представления А. Адлера о социальном успехе и здоровье личности.

4. Сохранение социального здоровья личности в условиях служебной и военной деятельности

### **Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте характеристику задач, которые решает человек на каждом этапе социализации (этап адаптации – этап индивидуализации – этап интеграции).

2. Каковы условия ресоциализации личности?

3. Соотнесите между собой два понятия «стиль жизни» и «социальный успех» (по А. Адлеру).

5. Опишите условия, разрушающие здоровье личности в условиях служебной и военной деятельности. 6. Создайте программу занятий для сохранения здоровья личности в условиях служебной и военной деятельности. 7. В чем сходство и различие понятий «социальное здоровье» и «психологическое здоровье».

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Социальное здоровье** – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

**Социализация** - процесс и результат становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу (группе, семье).

**Асоциализация** - процесс усвоения личностью антиобщественных, антисоциальных норм, ценностей, негативных ролей, установок, стереотипов поведения, которые объективно приводят к деформации общественных связей, к дестабилизации общества.

**Ресоциализация** - приспособление человека к жизни в новом сообществе. Примерами могут служить эмиграция, обретение нового вероисповедания, уход в монастырь, вхождение в более высокий социальный класс. \ Аспект реабилитации, означает восстановление прерванных или укрепление ослабленных

психическим расстройством и связанных с ним обстоятельств социальных связей индивида

**Маргинальная личность** - человек, который живет в социуме, не принимая его нормы, ценности, принципы, которому чуждо мировоззрение социальной группы, к которой они относятся. Это своеобразный изгой, "белая ворона" в обществе маргиналы находятся на краю социальной системы, не приемля законы и порядки, принятые в ней.

**Стиль жизни** (по А. Адлеру) - уникальный способ достижения своих целей, избираемый личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей действительности.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

**Социальная адаптация** (от лат. adaptatio – приспособление) – *способность организма приспосабливаться к различным изменившимся условиям социальной среды или жизни* (к условиям трудовой деятельности, к профессиональным требованиям, взаимоотношениям в новом коллективе, способность преодолевать психологические барьеры). Процесс адаптации к новой обстановке ускоряется, если человек предварительно ознакомлен с предстоящей деятельностью, с новыми людьми и др. Для успешной адаптации необходимо учиться управлять своим поведением в новых жизненных условиях. Основные проявления социальной адаптации – взаимодействие (в том числе общение) человека с окружающими людьми и его активность.

Формирование социального здоровья человека связано с процессом социализации. спешная социализация предполагает эффективную адаптацию человека к обществу и в то же время – способность противостоять ему в тех ситуациях, когда это препятствует саморазвитию, самоопределению, самореализации. Нарушение такого равновесия ведет к появлению так называемых *жестов социализации* – конформистов, полностью



идентифицирующих себя с обществом, или, наоборот, обособленного, не адаптированного к обществу человека.

При формировании психического и социального здоровья, становлении самосознания очень важным является процесс получения представлений о своих идеалах, ценностях, мотивах поведения, достоинствах и недостатках и пр., т.е. процесс познания себя, самооценка личности и результатов своей деятельности. Самооценка – важный регулятор поведения, влияет на развитие личности и на эффективность деятельности.

Неадекватная, т.е. завышенная или заниженная самооценка, а также неустойчивая самооценка деформирует внутренний мир личности, препятствуют психическому и социальному здоровью. Э. Фромм считает интегральным показателем здоровья максимум развития индивида. Н.К. Тихомирова представляет здоровье как средство жизнеобеспечения семьи, выбора стратегии саморазвития в социуме, реализации предназначения гражданина, профессионального и жизненного самоопределения. Чаще всего в социоцентристском направлении социальное здоровье определяется через способность личности соответствовать общественным запросам и ожиданиям. Так, И.В. Смирнова связывает социальное здоровье с возможностью оптимального выполнения личностью социальных функций. Социальные характеристики человека, наравне с психологическими (психическими) и физическими, определяют его общее здоровье.

Под социальным интересом Адлер понимал "чувство солидарности, связанности человека с человеком... расширенное значение "чувства товарищества в человеческом обществе"". Чувство общности (community feelings) касается участия, которое мы принимаем в делах других людей, не просто ради достижения собственных целей, но из "интереса к интересам" других. В некотором смысле все поведение человека социально, потому что, как доказывал Адлер, мы развиваемся в социальном окружении и наши личностные характеристики

формируются обществом. Социальный интерес - это нечто большее, чем забота о непосредственном социальном окружении или конкретном обществе. В самом широком смысле он является заботой об интересах "идеального сообщества всего человечества, которое есть основная цель эволюции". Социальный интерес включает в себя чувство родства со всем человечеством и привязанности к жизни в целом.

**Тема семинарского занятия:** **Тема 3.** Оценка результативности и эффективности собственной деятельности для сохранения здоровья.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социально-нравственное», «психологическое здоровье», «духовное здоровье».

**Цель семинарского занятия:** *рассмотреть и проанализировать объективные факторы, обуславливающие здоровый образ жизни.*

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы; беседа; реферативные выступления.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Сравнение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социально-нравственное», «психологическое здоровье», «духовное здоровье».
2. Соотношение объективных и субъективных и факторов обеспечения здоровья современного человека.
3. Характеристика основных объективных факторов, влияющих на здоровье современного человека.

**Вопросы для самопроверки:** 1. Приведите несколько примеров определению понятия «здоровья». Сравните их.

2. Охарактеризуйте содержательно каждый вид здоровья: физическое, духовное, психическое, психологическое.

3. Перечислите объективные факторы, влияющие на здоровье человека. Приведите данные статистических исследований.

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Здоровье** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. **Здоровье** человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной.

**Социально-нравственное здоровье** – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Компонентами социального здоровья можно считать нрав. Компонентами социального здоровья можно считать: нравственное здоровье, социальная адаптация

**Нравственность индивида** – совокупность морально-этических качеств, идеалов, ценностных ориентаций, которые человек считает для себя истинными и следование выбранным ценностным самоустановкам. В нравственности человека отражается преимущественно гуманистический аспект здоровья.

**Социальная адаптация** (от лат. adaptatio – приспособление) – способность организма приспосабливаться к различным изменившимся условиям социальной среды или жизни (к условиям трудовой деятельности, к профессиональным требованиям, взаимоотношениям в новом коллективе, способность преодолевать психологические барьеры).

**Духовное здоровье** - наличие у человека мышления и поведения, основанных на понимании единства с мирозданием, что формирует благоприятный фон для его жизнедеятельности в соответствии с биоритмами. Духовность и нравственность - внутреннее, состояние человека, которое обеспечивает толерантность, устойчивость организма в окружающей среде. Определяет физическое здоровье.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

Биологическая, медицинская, биомедицинская модель: здоровье, биосоциальная, ценностно-социальная модели здоровья. структура здоровья: Факторы, формирующие здоровье: природно-климатические условия (20%); биологические факторы (20%); организация медико-психологической помощи (8-10 %); остальное – поведенческий профиль. Соматическое здоровье (имеется при рождении) ; физическое (динамика физиологических изменений организма на протяжении всей жизни). *Резервы организма*. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма. Психическое здоровье; психологическое здоровье; социально-нравственное здоровье.

**Психическое здоровье** – это состояние психической сферы (психических явлений) человека, общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию человека в среде и обществе.

**Психологическое здоровье** - состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов). Включает в себя совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций (О.В. Хухлаева).

**Тема семинарского занятия: Тема 4. Социально-личностные и психологические основы самоорганизации**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** психологическая устойчивость, «образ жизни», «самоорганизация», «самообразование».

**Цель семинарского занятия:** *изучить факторы, обуславливающие здоровый образ жизни.*

**Форма организации семинарского занятия:** *вопросы-ответы; беседа; реферативные выступления.*

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Образ жизни и здоровье. ЗОЖ.
2. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья.
3. Самообразование и поддержание здоровья.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Перечислите факторы, обуславливающие образ жизни человека. Проанализируйте их с точки зрения укрепления, сохранения и разрушения здоровья.
2. Подумайте, какие особенности организации рабочего и свободного времени отличают личность со здоровым образом жизни.
3. Оцените качество устройства своего быта. Проанализируйте, насколько ваш образ жизни отвечает условиям ЗОЖ.
4. Дайте характеристику поведенческим паттернам, относящихся к личности со здоровым образом жизни.

**Глоссарий по теме семинарского занятия**

**ЗОЖ** - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Самообразование** - форма индивидуальной деятельности человека, которая мотивирована его собственными профессиональными и личностными интересами и потребностями и направлена на приобретение необходимого багажа знаний, навыков и умений и их усовершенствование, а также на развитие и усовершенствование им качеств своей личности.

**Самоорганизация** - качество личности; способность благодаря внутренней дисциплине и самоконтролю рационально использовать своё время, правильно организовывать свою

жизнь: работу, отдых, достижение целей, выполнение своего долга и обязанностей, выполнение договорённостей с самим собой.

**Поведенческий паттерн** - парадигма поведения, шаблон, повторяющаяся схема поведения, свойственная человеку в каких-нибудь ситуациях и обстоятельствах.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

#### **Актуальные проблемы психологии здоровья:**

- Убыстрение ритма жизни. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику человека, негативная динамика межчеловеческих отношений приводит к формированию эмоционального напряжения.

- Разрушение идеологической базы, которое повлекло за собой разрушение индивидуальной картины мира. По последним исследованиям социологов около 12-15 % населения не имеют никакой системы описания, т.е. образовался мировоззренческий вакуум, который очень близок по своим характеристикам к состоянию неопределенности.

- Проблема жизни в условиях неопределенности.

- Информационный бум.

- Снижение уровня социальной поддержки.

- Вестернизация.

- Рост инфекционной заболеваемости.

- Рост заболеваемости профессиональной и индустриального травматизма из-за снижения внимания к охране труда и технике безопасности вследствие необходимости снижения производственных затрат.

Биологическая, медицинская, биомедицинская модель: здоровье, биосоциальная, ценностно-социальная модели здоровья.

**Образ жизни** – определенный исторически обусловленный тип жизнедеятельности в материальной и духовной сферах, который включает в себя 4 категории:

- экономическую (уровень жизни человека);

- социологическую (качество жизни);
- социально-экономическую (уклад жизни);
- социально-психологическую (стиль жизни) (50%).

Образ жизни включает отсутствие вредных привычек; рациональное питание; адекватная физическая активность; здоровый психологический климат, прежде всего, в семье; внимательное отношение к своему здоровью; сексуальное поведение, препятствующее распространению заболеваний, адекватное репродуктивное поведение.

Опросник AVEM по определению поведенческого профиля.

**Тема семинарского занятия: Тема 5** Предупреждение рисков формирования психосоматических заболеваний

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы, беседа, реферативные выступления, практические задания.

#### **Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Заболевания передающие половым путем (ЗППП) как основной фактор риска отклонений в социальном и личностном статусе и развитии.
2. Дебрифинг. Правила проведения психологического дебрифинга.
3. Дыхательные упражнения как средство регуляции неблагоприятных психических состояний.
4. Алгоритм работы психолога с копинг-стратегиями и разрушающими здоровье убеждениями
5. Эмоциональный профиль личности и здоровье;

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Почему психологи придают такое важное значение в первые часы после травмы проведению с пострадавшим методики дебрифинга? Перечислите этапы проведения психологического дебрифинга.
2. Какие виды аутотренинга вы знаете?

3. Приведите примеры разрушающей здоровье копинг-стратегий. Предложите алгоритм работы.

4. Какие эмоции включает в себя эмоциональный профиль здоровой личности\нездоровой личности?

5. Что такое ЗППП?

6. Назовите основные ЗППП и способы их заражения.

7. Какие меры профилактики ЗППП вы знаете.

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)** – это целая группа инфекционных болезней с разнообразными клиническими проявлениями, объединенных половым путем передачи и высокой социальной опасностью.

**Дебрифинг** – одноразовая специфическая беседа психологической направленности с субъектом, пережившим психологическую травму или экстремальную ситуацию.

**Аутотренинг** – методика, основанная на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании).

**Копинг-стратегия** – выработка поведения, имеющего целью уменьшение или исключение психологического дистресса или обстоятельств, его вызывающих. Копинг называют еще совладающим или защитным поведением. Совладание с трудной ситуацией зависит от личности субъекта и реальной ситуации.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия:**

Характеристика основных заболеваний, передающихся половым путем: трихомониаз, сифилис, гонорея, уреаплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз. Их скрытые и явные формы.

Профилактика ЗППП: часто ЗППП протекают бессимптомно и выявляются только на этапе развития осложнений. Поэтому очень важно уделять должное внимание их профилактике: пользоваться средствами предохранения, избегать случайных половых контактов, соблюдать гигиену и дважды в год сдавать анализы по направлению от гинеколога или уролога. Если в области половых органов вы испытываете зуд или жжение, наблюда-



ете нетипичные выделения с неприятным запахом, язвы или сыпь, необходимо немедленно обратиться к врачу. Индивидуальные профилактические мероприятия, ответственный подход к своему здоровью и здоровью своего партнера предполагает индивидуальную профилактику ЗППП, в которую входят: соблюдение личной гигиены; правильная и регулярная контрацепция; использование местных бактерицидных средств; регулярное посещение гинеколога или уролога; своевременное квалифицированное лечение выявленных заболеваний; воздержание от беспорядочных половых связей; вакцинирование против некоторых типов вирусов (такие, как гепатит В).

К категории экстремальных условий относятся условия жизни и деятельности, в большей или меньшей степени характеризующиеся наличием реальной угрозы, а следовательно, чрезмерно высоким уровнем нервно-психической напряженности. Экстремальные ситуации можно охарактеризовать как

ситуации, при которых реальная угроза: а) возможна; б) периодически присутствует; в) существует постоянно.

В условиях существования постоянной угрозы для жизни интенсивность психоэмоционального воздействия экстремальных факторов наиболее выражена, а воздействующие факторы должны рассматриваться как сверхэкстремальные. В одной и той же ситуации разные люди ведут себя совершенно по-разному. Одни охвачены паникой, мечутся и не понимают, что происходит. Другие трезво оценивают сложившуюся обстановку и предпринимают шаги для спасения окружающих и себя. Характер поведения человека в экстремальной ситуации и вероятность развития психогенных расстройств во многом зависят от определенных личностных качеств и индивидуально-психологических характеристик человека. Динамика психофизиологического состояния пострадавших.

1. *Стадия витальных реакций* – длится около 15 минут. Оцепенение или выраженное двигательное возбуждение.

2. *Стадия острого психоэмоционального шока* с явлениями сверхмобилизации. Длится около 3-5 часов и характеризу-

ется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлением безрассудной смелости, особенно при спасении близких.

3. *Стадия психологической демобилизации.* Наступает через 6-12 часов после катастрофы и длится до 3 суток. Характеризуется существенным ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, отчаяния, депрессии и др. В этот период по-прежнему высока вероятность развития панических реакций. Большинство пострадавших отмечают возникновение этой стадии при первых контактах с получившими травмы, при первых увиденных телах погибших, когда к ним приходит осознание масштаба трагедии, что в целом сопровождается повышением уровня стресса.

4. *Стадия разрешения.* Наблюдается на 3-12-е сутки после стихийного бедствия (катастрофы). Происходит постепенная стабилизация настроения и *самочувствия*, но сохраняется пониженный эмоциональный фон, ограничены контакты с окружающими, отмечается гипомимия (маскообразность лица), замедленность движений.

5. *Стадия первичного восстановления* начинается через 10-12 дней. Наиболее отчетливо проявляется в поведенческих реакциях: Активизируется межличностное общение, нормализуется эмоциональная окраска речи, восстанавливаются сновидения.

6. *Стадия отставленных реакций.* Характеризуется проявлением некоторых психопатологических синдромов и психосоматических нарушений через 30-40 дней после стихийного бедствия.

**Тема семинарского занятия: Тема 6. Психическое здоровье личности и личностный рост**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Ситуация неопределенности. Личностный адаптационный потенциал. Стратегии поведения. Прогнозируемость события, преморбидный.

**Цель семинарского занятия:** способствовать развитию навыков применения методов психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы, беседа, реферативные выступления, практические задания.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Психологическая устойчивость как интегративное качество психолога. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психологической устойчивости.
2. Общая характеристика ситуаций неопределенности.
3. Ситуации неопределенности и психологическая устойчивость.
4. Личностный адаптационный потенциал.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте характеристику таким составляющим психологической устойчивости, как стойкость, стабильность; уравновешенность, соразмерность; сопротивляемость.
2. Выделите и опишите индивидуальные особенности, предрасполагающие к снижению устойчивости.
3. Дайте характеристику общим и особым ситуациям неопределенности.
4. Поразмышляйте над факторами, которые оказывают влияние на характер принимаемых решений в ситуациях неопределенности.
5. Создайте программу занятий для развития личного психологического адаптационного потенциала

**Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Психологическая устойчивость** — качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. К составляющим

психологической устойчивости относят: - способность к личностному росту, - относительная стабильность эмоций и настроения человека, - волевая регуляция человека. Психологическая устойчивость – это качество личности, отдельными аспектами которого является уравновешенность, стабильность и сопротивляемость.

**Ситуация неопределенности** – это недостаточность сведений об условиях, в которых будет протекать экономическая деятельность, низкая степень предсказуемости, предвидения этих условий. Неопределенность сопряжена с риском планирования, принятия решений, осуществление действий на всех

**Личностный адаптационный потенциал** - интегральная характеристика психического развития) – это взаимосвязанные между собой психологические особенности личности, определяющие успешность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья.

**Стрессоустойчивость** - человека – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

**Психологическая устойчивость** – это одна из важных базовых характеристик личности, которая необходима в любой деятельности, связанной с экстремальными ситуациями. В отечественной психологии понятие «психологическая устойчивость» изучалась как «эмоциональная», как «способность индивида противостоять тем эмоциональным раздражителям, которые могут отрицательно влиять на протекание деятельности» (Н.А.Аминов и С.А. Изюмова).

Значимость психологической устойчивости личности в эффективном осуществлении деятельности отмечают Л.М. Аболин, Л.А. Китаев-Смык. В основе психологической или эмоциональной устойчивости по мнению Л.М. Аболина, находятся внешние и внутренние условия деятельности человека. К внутренним условиям Л.М. Аболин относит

эмоционально-физиологическую возбудимость индивида, свойства его нервной системы и эмоциональные свойства, приобретенные в течение жизни. В.И. Медведев полагает, что проблема устойчивости связана с адаптацией к объему информации, также отмечается, устойчивость – свойство целостного организма, активность самоорганизации.

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова: «Устойчивый – стоящий, держащийся твердо, не колеблясь, не падая. Устойчивое равновесие (восстанавливающееся после незначительного отклонения). Устойчивость - характеристика индивида, поведение которого является относительно надежным и последовательным. Страхи, тревожность, нейротизм, фрустрированность – противоположность устойчивости. Дж. Гилфордом эмоциональная неустойчивость трактуется как колебание настроения, легкая возбудимость, озабоченность, пессимистичность. «Аффективная устойчивость» Р. Кеттеллом, подразумевается устойчивость интересов, отсутствие невротических симптомов, спокойствие. Таким образом, эмоциональную устойчивость можно определить как эмоциональная невозмутимость, нереагирование человека на экстремальные раздражители и ситуации.

Стрессоустойчивость определяется набором личностных качеств, которые позволяют человеку переносить интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Т.В. Рогачева: «психологическая устойчивость» - потенциальные возможности человека и объективные требования конкретной ситуации. Таким образом, психологическая устойчивость определяется учеными, как элемент системы личности, одной из части целостности человека, который связан с характерными особенностями профессиональной деятельности и его устойчивости к воздействию внешней среды.

**Тема семинарского занятия:** Тема 7. Психологические методы диагностики предупреждения отклонений в социальном и личностном статусе, реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** дети, половое воспитание.

**Цель семинарского занятия:** способствовать усвоению знаний о психологические методы диагностики предупреждения отклонений в социальном и личностном статусе.

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы, беседа, реферативные выступления, практические задания.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Методы диагностики состояний в экстремальных ситуациях.
2. Диагностика самооценки, тревожности и агрессии.
3. Тесты для взрослых.
4. Реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

**Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте определение методам диагностики состояний в экстремальных ситуациях.
2. Расскажите о методиках: опросник Г.Айзенка ЕРІ; В.В. Драгунский. Цветовой личностный тест; методика на выявление тревожности Спилбергера-Ханина.
3. Как осуществляется реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе.

4. Как осуществляется реализация стандартных программ, направленных на развитие профилактику профессиональных рисков в различных видах деятельности.

### **Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Половое просвещение** – это доведение до обучаемых знаний об анатомии половых органов человека, половом размножении (оплодотворении, зачатии, развитии зародыша и плода, вплоть до родов), половом сношении, репродуктивном здоровье, эмоциональных отношениях с половым партнёром, репродуктивных правах и ответственностях, противозачаточных средствах и других аспектах сексуального поведения человека.

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

Личность, находящуюся в экстремальной ситуации или непосредственно после ее переживания, очень трудно, а иногда и невозможно диагностировать. Стандартные диагностические процедуры в виде анкетирования, беседы, тестов, проективных методик, аппаратурных методов и т.н. не всегда приемлемы по разным причинам.

Во-первых, это нехватка времени в ситуации экстремальности из-за ее внезапности, стремительности и скоротечности.

Во-вторых, это невозможность создания необходимой спокойной обстановки.

В-третьих, невозможность, а иногда и абсурдность применения стимульного материала и бланковых методик.

В-четвертых, в экстремальной ситуации у пострадавших затруднена, а иногда и невозможна сознательная рефлексия пережитого опыта, так как психика мобилизована на преодоление сверхсильного воздействия.

В-пятых, действия, в том числе практического психолога, в случае чрезвычайных обстоятельств направлены на оказание оперативной помощи пострадавшим, основываясь лишь на беглом визуальном анализе их состояний.

В-шестых, не все переживаемые пострадавшим состояния визуально заметны (исключение составляют выраженные аффективные реакции), что затрудняет их диагностику.

Поэтому первоочередная задача психологической диагностики и ее первый принцип – выявить степень отклонения от нормы у пострадавшего, основываясь в большей степени на визуальных и опросных методах диагностики.

Второй принцип психодиагностики личности в экстремальной ситуации связан с ориентацией на психопрофилактику. Как указывает Э. Б. Карпова, важным является «обнаружение признаков возможных психопатологических последствий, распознавание признаков развития по пути “травматизации”».

Третий принцип психодиагностики личности в экстремальной ситуации – это ориентация се результатов на последующую психокоррекцию временного дисбаланса психики. Иными словами, в процессе диагностики важно определить те опорные сигналы дезинтегрированной личности, которые могут стать основой и отправной точкой для предотвращения развития серьезных последствий психологической травмы. Это возможно только в беседе с пострадавшим, в ходе которой его психика непроизвольно возвращается к оценке реальности происходящего и своего места и состояния в ней, т.е. к рефлексии.

Исходя из этого, наиболее приемлемыми методами психодиагностики являются беседа и наблюдение, несмотря на то что они не так точны, как тестовые и опросные методы. Вместе с тем они позволяют собрать необходимую информацию и вовремя привлечь помощь специалистов смежных профессий. Ни метод тестов, ни проективный метод не отвечают требованиям ситуации, в которой оказывается экстренная психологическая помощь. Они хорошо выполняют свою диагностическую функцию в дальнейшем, при диагностике последствий психической травматизации личности и особенностей переживания психотравмы.



**Тема семинарского занятия:** 8. Методы профилактики развития профессиональных рисков в различных видах деятельности

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** социальная, асоциальная личность, физическое здоровье. Психическое и психологическое здоровье личности.

**Цель семинарского занятия:** *способствовать усвоению знаний, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.*

**Форма организации семинарского занятия:** вопросы-ответы, беседа, реферативные выступления, практические задания.

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

1. Соотношение объективных и субъективных и факторов обеспечения здоровья современного человека.

2. Психологические факторы здоровья: поддерживающие диспозиции.

3. Эмоциональный профиль личности и здоровье.

4. Когнитивные факторы здоровья.

5. Внутренняя картина здоровья.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Опишите, при каких условиях на здоровье личности влияют объективные факторы, а при каких – субъективные.

2. Приведите примеры поддерживающих диспозиций. Каким образом можно влиять на изменение деструктивных диспозиций?

3. Что такое стенические и астенические эмоции? Как они влияют на самочувствие человека?

4. Какое направление в психологии изучается когнитивные факторы здоровья? Дайте характеристику основных положений данного направления.

5. Опишите условия, влияющие на формирование внутренней картины здоровья. С какого возраста начинает формироваться внутренняя картина здоровья?

**Глоссарий по теме семинарского занятия**

**Психическое здоровье** – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Психологическое здоровье** - состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов)

**Когнитивные схемы** - структуры, представляющие собой совокупность основных и часто бессознательных предположений о том, какой я есть на самом деле, каков мир вокруг меня и что я могу ожидать от него.

**Стенические эмоции** - повышают жизнедеятельность организма (радость, вдохновение, злость).

**Астенические эмоции** - угнетают и подавляют все жизненные процессы в организме (горе, печаль, грусть).

### **Краткие теоретические сведения по теме семинарского занятия**

**Поддерживающие диспозиции** – это личностные конструкты, связанные с определенными возможностями реагирования на различные трудности в оптимистической или пессимистической манере (диспозиция-оптимизм и диспозиция-пессимизм). Это также «сила-Я» как механизм, связывающий здоровье с психосоциальным влиянием. К силе Я относятся, например, такие качества, как выносливость, самообладание, настойчивость, решительность, целеустремленность.

**Эмоциональный профиль или эмоциональные паттерны.** Это трудности в эмоциональном выражении, связанные с алекситимией. Трудности могут быть связаны с множеством психосоматических расстройств, с особенностями дыхательной системы: астмой, бронхитами. Могут встречаться трудности в выражении эмоций, что характерно для поведенческого типа С, т.к. для него свойственен репрессивный личностный стиль – избегание потенциальных повреждающих ситуаций, сознательных

конфликтов, затрудненному опыту. Тип С не способен выражать негативные эмоции, особенно в открытой манере.

**Когнитивные факторы** – это представления о здоровье, разнообразные модели веры в лечение:

- Представления о болезни. Люди оценивают физиологические расстройства и симптомы в зависимости от общепринятого подхода и представлений медицины о болезни (чаще всего в историческом контексте), от формального образца (атрибуции, которые касаются приписывания причин болезни или излечения каким-либо факторам личностного плана).

- Восприятие риска и уязвимости. Чаще всего речь идет о заболеваниях (ипохондрия) или ожидании негативных жизненных событий.

- Контроль над своей жизнью: чувство ответственности и волевая регуляция.

- Передающие факторы представляют собой специфическое поведение, которое возникает в ответ на различные стрессоры:

**Копинг-стратегия** или совладание с проблемами разного уровня, т.е. переживания, регуляция, саморегуляция, восстановление. Копинг-стратегии влияют как на соматику, иммунную систему, так и на психосматику.

**Виды поведения, способствующие здоровью** - это часть образа жизни, при котором люди способны предвидеть проблему, мобилизоваться, чтобы встретить ее и активно решить.

В содержание здорового поведения входят: физические упражнения, здоровое питание, навыки по поддержанию здоровой зубной полости, выполнения правил безопасности, экологические знания и т. д.

Профилактика включает: регулярное выполнение различных лечебных и профилактических процедур; профилактические самоосмотры, регулярная забота о зубной полости, использование ремней безопасности, посещение групп поддержки, снижение веса и увеличение физических нагрузок, выполнение лечебных процедур.

*Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:*

Индивидуальное задание (отчет о выполнении части работы) (1 работа)	<b>За одно от 4 до:</b> <b>10-12 баллов</b> (выполнено 51 - 65% заданий) <b>13-16 баллов</b> (выполнено 66 - 85% заданий) <b>17-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% заданий)
Выступление с докладом на семинаре	<b>За одно выступление от 4 до 10 баллов</b>
Дополнение информации к основному сообщению	<b>За одно дополнение от 1 до 5 баллов</b>
Проблемные вопросы по теме сообщения	<b>За один вопрос от 1 до пяти баллов</b>

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ**

Семинарские занятия проводятся по определенной теме в виде докладов по заранее намеченным вопросам (время выступления по каждому вопросу: 10 - 15 минут).

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке, а затем изучении учебной литературы, рекомендованной к данной тематике, и самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, научной и справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета.

*При подготовке выступления по заявленной тематике студенту рекомендуется сделать следующее:*

- проанализировать учебную литературу по проблеме выступления;
- осмыслить прочитанное, сформировать общую картину выступления (основное содержание, акценты на значимых компонентах, последовательность подачи материала, необходимую аргументацию, примеры);
- составить план-конспект своего выступления;
- дополнительно проработать особенно сложные по содержанию моменты выступления;
- обдумать возможные вопросы аудитории и ответы на них;
- подготовиться к импровизации по ходу выступления (сокращению или расширению материала, к углубленному раскрытию отдельных аспектов, приведению примеров, выступлению в условиях недостатка или избытка времени);
- подготовить сопроводительную слайдовую презентацию по выбранной тематике;
- предварительно прорепетировать дома выступление с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления.

*При выступлении с докладом на семинарском занятии следует:*

- подробно раскрыть содержание заявленного вопроса;
- выступающему говорить свободно с опорой на текст, но не читая его;
- сопровождать доклад по заявленному вопросу слайдовой презентацией (с возможным использованием видеофрагментов, видеофильмов, интерактивных заданий в аудитории со студентами).

*Критерии оценивания выступления на семинарском занятии*

#### 1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;
- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;

- проработка основной учебной литературы по теме
- 2. Темп и грамотность речи, выразительность речи
- 3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией
- 4. Особенности презентации:
  - презентация начинается с титульного листа;
  - присутствует план излагаемого материала;
  - все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
  - на слайдах отражены ключевые понятия темы;
  - в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
  - текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
  - слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
  - отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
  - в презентацию включен список учебной литературы;
  - выступление не дублирует текст презентации.

*Предпосылки удачного выступления на семинарском занятии:*

- проявление уважительного отношения к аудитории, умение удобно и понятно для слушателей, четко и ясно передать суть материала; постарайтесь при выступлении не читать заготовленный текст, а говорить с опорой на текст;
- нужно научиться слушать себя как бы со стороны, отмечая по ходу выступления сильные и слабые моменты;
- сила вдохновения;
- последовательность и логичность изложения материала; образность изложения, красочные примеры, сравнения, изящество логических и словесных построений, остроумие, ироничность замечаний, комментариев, непринужденность, живость, искренность выступления.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ**

После выступления обучающегося с докладом по теме семинарского занятия происходит обсуждение услышанного. Вопросы к докладчику задают прежде всего студенты.

Вопросы, задаваемые докладчику, могут носить различный характер и быть:

- *уточняющими*, имеющими своей целью уточнить, конкретизировать, точнее сформулировать какое-либо понятие или явление. Они задаются в тех случаях, если необходимо восстановить опущенную, подразумеваемую информацию; если на основной вопрос дан неясный или двусмысленный ответ, и нужно уточнить полученную информацию; если необходимо уточнить сказанное или получить более подробную информацию по обсуждаемому вопросу; если необходимо выяснить личное отношение выступающего по обсуждаемому вопросу. По данной группе вопросов необходимо давать развернутый ответ;

- *наводящими*, имеющими своей целью ввести полемику в необходимое направление; они дословно или содержательно позволяют докладчику сформулировать определенный ответ и предполагают сформировать у него правильное высказывание;

- *встречными*, содержащими требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений; цель таких вопросов – способствовать формированию у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способствовать формированию способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода; с помощью встречных вопросов становится возможно связать вопрос с только что выслушанной информацией, уточнить цель выступления и его содержание;

- *проблемными*, цель таких вопросов состоит в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы обучающийся научился мыслить шире и глубже.

- *риторическими*, не дающими прямого ответа на поставленный вопрос, позволяющими обучающемуся самому задать вопрос и самому же на него ответить;

- *вопросами на обдумывание*, вынуждающими собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что было сказано.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

Работу с учебной литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках учебного курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя карандашом его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.



Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер.

Умение работать с текстом приходит постепенно. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, определять проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого происходит знакомство с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивается весомость и доказательность аргументов сторон и делается вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в учебной литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с учебными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по конкретным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что кон-

спекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и учебной литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться различными словарями, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования и др.;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;

- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.)

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИЙ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

### *Общие требования*

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики, таблицы, схемы, диаграммы и др.), сопровождающие подробное изложение мыслей докладчика.

2. Количество слайдов должно быть не более 20.

3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты.

4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда.

### *Примерный порядок слайдов*

1 слайд – Титульный лист (организация, название работы, автор, дата).

2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна и др.)

3 слайд – Цель и задачи.

4 ... n слайд – Основная часть.

n + 1 слайд – Заключение (выводы).

n + 2 слайд – Список использованных источников.

n + 3 слайд – Спасибо за внимание! / Благодарю за внимание!

### *Правила шрифтового оформления*

1. Размер шрифта: 24 – 54 пункта (заголовки), 18 – 36 (обычный текст).

2. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков.

3. Не рекомендуется использовать более 2 – 3 типов шрифта.

4. Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру.

#### *Правила выбора цветовой гаммы*

1. Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации.

2. Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов.

3. Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться).

4. Оформление презентации не должно отвлекать внимания от ее содержания.

#### *Графическая информация*

1. Рисунки, фотографии, диаграммы и др. должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями.

2. Размер одного графического объекта – не более половины размера слайда.

3. Соотношение «текст – картинки» - 2/3 (текста меньше чем картинок).

4. Анимация используется только в случае необходимости.

## **7. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

### **Основная литература**

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 431 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – URL: [www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5](http://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5) – Текст : электронный.

### **Дополнительная учебная литература:**

1. Психофизиология профессиональной деятельности : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О.О. Заварзина, Р.В. Козьяков, Н.Р. Коро и др. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 546 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2981314>. – Текст : электронный.

2. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685> – Текст : электронный.

3. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 176 с. – ISBN 978-5-9275-0849-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077> – Текст : электронный.

4. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья : учебное пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск : Высшая школа, 2014. – 256 с. – ISBN 978-985-06-2352-2. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679> – Текст : электронный.