Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология здоровой личности и межличностных отношений»

Направление/специальность 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки- 2026

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: доцент кафедры психологии, к.п.н. Джелиева З.Т.

Владикавказ

2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е.

	Очная форма обучения
Курс	1
Семестр	1/2
Лекции	18/32
Практические занятия	18/32
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	36/64
Самостоятельная работа	-/8
Курсовая работа	-
Зачет	*
Экзамен	-
Общее количество часов	36/72 час.

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровой личности и межличностных отношений» является изучение проблемы обеспечения, сохранения, укрепления и поддержания психического здоровья человека путем соответствующей организации природной и социальной среды, образа жизни и трудовой деятельности, предупреждения возникновения и развития психических расстройств (заболеваний), а также донозологические состояния, психическую адаптацию и дезадаптацию и нервно-психическая неустойчивость; формирование у студентов профессиональных компетенций, позволяющих выработать способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества и развитие у студентов социально значимых качеств

3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология здоровой личности и межличностных отношений» относится к дисциплинам Блок 1.Дисциплины (модули). Обязательная часть. Б1.О.35

Для освоения дисциплины «Психология здоровой личности и межличностных отношений» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Общая психология».

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
ОПК-6 Способен оценивать и	ОПК 6.1 Знает основные задачи и принципы психологического	**Знать:** основные задачи и принципы психологического просвещения.

удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	просвещения.	**Уметь:** применять основные задачи и принципы психологического просвещения. **Владеть:** основными задачами и принципами психологического просвещения.
	ОПК 6.2. Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах.	**Знать:** потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах **Уметь:** оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах. **Владеть:** способностью оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах.
	ОПК 6.3 Владеет приёмами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.	**Знать:** приёмы стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам. **Уметь:** использовать приёмы стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам **Владеть:** приёмами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

1 семестр

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1.	Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы.	2	2	Психическое здоровье. Социальное здоровье	-	Опрос, конспектирование, реферат	1, 2, 4, 5
2.	Тема 2. История становления и современное состояние психологии здоровья	2	2	Акмеологический аспект здоровья. Отечественные исследования в психологии здоровья. Адекватность смысла жизни и базовых жизненных стратегий жизнедеятельности человека.	-	Опрос, реферат	1, 2, 4, 5
3.	Образ жизни и здоровье личности.	2	2	Образ жизни и здоровье человека. Психологическая культура личности как фактор здоровья. Культурные механизмы развития здоровья личности. Внутреннее программирование здоровья. Понятие психического иммунитета. Самоактивизация личности.	-	Опрос, реферат	1, 2, 4, 5
4.	Психическое здоровье. Основные понятия.	2	2	Концепции развития психосоматических болезней.	-	Опрос,	1, 2, 4, 5
5.	Проблемы здорового образа жизни в современном обществе	2	2	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	-	Опрос,	1, 2, 4, 5
6	Тема 6 Признаки, психологические факторы и критерии психического и социального здоровья	2	2	Психогигиена зрелой личности. Психическое здоровье.	-	Опрос, презентация	1, 2, 4, 5
7	Тема 7. Диагностические методы в психологии здоровья	2	2	Профилактическая наркология.	-	Опрос	1, 2, 4, 5
8	Тема 8. Возможности человеческого организма	2	2	Психическое здоровье.	-	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	1, 2, 4, 5
9	Тема 9. Двигательная активность и здоровье	2	2	Психологическое благополучие личности. Психопрофилактическая работа	-	Устный опрос, конспектирование	1, 2, 4, 5

	ИТОГО:	**18**	**18**		-		

2 семестр

Номер недели	**Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине**	**Занятия**		**Самостоятельная работа студентов**		**Формы контроля**	**Литература**
		л	пр	Содержание	Часы		
1	Тема 1. Иммунитет и здоровье	2	2	Представления гуманистического психоанализа и гештальтпсихологии о личностном здоровье.	2	Устный опрос, конспектирование,	1, 2, 4, 5
2	Тема 2.Принципы тренировки психической активности	2	2	Психология профессионального здоровья. Регулирование психического состояния	-	Устный опрос, конспектирование,	1, 2, 4, 5
3	Тема 3. Основы рационального питания	2	2	Позитивное мышление как фактор психологического здоровья. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	2	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	1, 2, 4, 5
4	Тема 4. Гендер и здоровье	2	2	Генденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов	-	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	1, 2, 4, 5
5	Тема 5. Специфические защитные механизмы	2	2	Профессиональное выгорание.	-	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	1, 2, 4, 5
6	Тема 6. Рациональная организация жизнедеятельности	2	2	Психоаналитические подходы к понятию здоровой личности.	-	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	1, 2, 4, 5
7	Тема 7. Возрастные особенности здоровья человека	2	2	Валеологические основы закаливания. Валеологические основы предупреждения простудных и инфекционных заболеваний	2	Защита реферата, подготовка презентации	1, 2, 4, 5

8	Тема 8. Духовность, творчество, психологическая культура как факторы здоровья личности.	2	2	Духовность как системообразующий компонент комплекса условий здоровья личности. Психологическая культура личности как фактор здоровья. Культурные механизмы развития здоровья личности. "Болезни" цивилизации.	-	Опрос, конспектирование, реферат	1, 2, 4, 5
9	Тема 9. Способность к саморазвитию и самореализации как фактор психологического благополучия личности.	2	2	Энергия позитивного мышления. Профилактика и преодоление депрессии в современной когнитивной психотерапии. Психологическая защита и совладающее поведение. Психологическая защищенность личности. Психическая защита и стратегии совладающего поведения. Условия развития копинг-стратегий.	2	Опрос, конспектирование, реферат	1, 2, 4, 5
10	Тема 10. Психогигиена зрелой личности.	2	2	Адекватность смысла жизни и базовых жизненных стратегий жизнедеятельности человека. Надситуативная активность личности. Внутреннее программирование здоровья. Понятие психического иммунитета. Самоактивизация личности.	-	Опрос	1, 2, 4, 5
11	Тема 11. Диагностика компонентов психологического здоровья личности.	2	2	Адекватность смысла жизни и базовых жизненных стратегий жизнедеятельности человека. Здоровье и счастье. Психологическая устойчивость личности. Диагностика компонентов психологического здоровья личности.	-	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	1, 2, 4, 5
12	Тема 12. Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья	2	2	Принципы и технология оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья. Основные направления оказания психологической помощи по саморазвитию целостного здоровья, принципы и технологии.	-	Устный опрос, конспектирование	1, 2, 4, 5
13	Тема 13Информирование, консультирование, тренинг как методы профилактики и укрепления здоровья	2	2	Стратегии самопомощи в стрессовых ситуациях	-	Устный опрос, конспектирование,	1, 2, 4, 5
14	Тема 14. Классификация и динамика межличностных отношений	2	2	Структурный анализ межличностных взаимоотношений.	-	Устный опрос	3,6

15	Тема 15. Феноменология межличностных отношений	2	2	Теории межличностного общения. Потребность в общении. Роль общения в развитии личности	-	Устный опрос, конспектирование.	3,6
16	Тема 16. Классификация и динамика межличностных отношений	2	2	Структурный анализ межличностных взаимоотношений.	-	Устный опрос	3,6
	ИТОГО	32	32		8		

Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

Публичная презентация - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

Проблемное обучение - поиск ответов на вопросы по теме.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Примечания:

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основе локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, реализующих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформ дистанционного обучения, входящих в ЭИОС СОГУ.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится:

– подготовка презентаций;
– подготовка информационных сообщений;
– составление схемы;
– самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов;
– работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.1

Методические материалы, обеспечивающие самостоятельную работу студентов, доступны на дистанционной площадке (http://lk.nosu.ru/).

Методические рекомендации по написанию докладов (рефератов):

Реферат (как форма самостоятельной научной работы студентов) - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.
2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4.Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); писать ярко, образно, живо, не только вскрывая истину, но и отражая

свою позицию, пропагандируя полученные результаты; писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

- Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
- Реферат желательно должен быть напечатан.
- Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
- Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
- На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
- Содержание реферата должно раскрывать тему.
- Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.
- В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
- В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
- В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии ученого и др.

К реферату прилагается презентация в PowerPoint.

Критерии оценивания доклада (реферата):

1. оформлен в соответствии с требованиями, содержание реферата не полностью раскрыто, отсутствуют примеры исследования.
2. оформлен в соответствии с требованиями, содержание реферата полностью раскрыто, отсутствуют примеры исследования.
3. оформлен в соответствии с требованиями, содержание реферата полностью раскрывает тему, в работе имеются примеры исследования, синтез выводов предшествующих исследований.

Методические рекомендации по оформлению презентации

1)Не перегружать слайды текстом.

2)Наиболее важный материал лучше выделить.

3) Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, побуквенное появление текста. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.

4) Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта.

5) Текст презентации должен быть написан безорфографических и пунктуационных ошибок.

Методические рекомендации по написанию конспекта

Конспект - письменный текст, систематизация содержания прочитанного. При написании какой-либо научной работы правильно составленный конспект упрощает восприятие

информации практически любой степени сложности и помогает студенту сформировать специфичную терминологию с пояснениями.

Конспект включает основные положения текста, которые могут при необходимости дополняться студентом. При конспектировании можно использовать выдержки из текста, цитаты, переходные словосочетания, схемы, рисунки, что позволит студенту лучше структурировать и усвоить учебный материал.

Конспект может быть:

- - кратким (раскрывается смысл одного или нескольких вопросов, анализируемых в источнике)**;**
- - подробным (дается обзор всего текста источника);
- - смешанным (совмещает в себе черты обозначенных выше).

В зависимости от формы представления информации в конспекте и от степени свернутости первичного текста различают следующие виды конспектов:

- конспект-план (вначале составляется полный план текста, затем каждый пункт плана дополняется текстом, в котором раскрывается содержание каждого из отмеченных пунктов);
- текстуальный конспект (представляет собой выдержки из первоисточников, объединенных между собой логической последовательностью);
- тематический конспект (краткое изложение определенного вопроса, темы, с использованием нескольких источников);
- свободный конспект (содержит цитаты, выписки, собственные формулировки).

Критерии оценивания конспекта:

• содержательность конспекта, соответствие плану;
• отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
• ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
• наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
• соответствие оформления требованиям;
• грамотность изложения.

Эссе

Эссе - вид письменной работы, выражающий индивидуальное рассуждение и мнение автора по конкретному вопросу.

В процессе написания эссе важно продемонстрировать:

- умение осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее;
- умение самостоятельно проводить поиск литературы по определенной тематике;
- умение аргументировано изложить свою позицию по определенному вопросу;
- умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу.

Объем эссе 3-7 страниц.

Содержание эссе. Проанализировать проблему, предложить свой вариант ее решения; представить критический анализ какого-либо значимого для понимания определенной темы тезиса.

Структура эссе.

Титульный лист.

Введение. Во Введении кратко излагается суть проблемы, обосновывается ее выбор, актуальность и значимость.

Основная часть. Данный раздел занимает основной объем эссе. Здесь последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена в виде цельного

текста или может быть разделена на несколько частей, имеющих свой подзаголовок. ***Заключение.*** В Заключении излагаются выводы, вытекающие из рассмотрения основного вопроса, обобщается авторская позиция по исследуемой проблематике.

Список литературы. Данный элемент структуры является обязательным для эссе. Однако количество включенных в него источников не регламентируется и определяется в каждом конкретном случае.

Стиль изложения. Эссе должно быть написано грамотно. При изложении материала необходимо следить за точностью формулировок и корректностью употребляемых терминов и понятий.

Критерии оценки эссе

За выполнение данного вида самостоятельной научной работы максимальное количество баллов составляет 3 балла, из них:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры текста;
- наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике;
- обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдача эссе в установленный срок.

Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по дисциплине «Психология здоровой личности и межличностных отношений»

В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала.

В начале практического занятия следует обратить на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций, отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.

После предварительной части следует начинать разбирать вопросы, имеющие более длинные сценарии взаимодействия основных идей темы занятия.

Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность

проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка, наряду с устной, является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования, попытает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Итоговый контроль осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Итоговый контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра такие контрольные мероприятия проводятся по графику.

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Индекс компетенции	Задания для диагностики сформированности компетенций	Ответы Ссылки
Задания открытого типа			
А) Задания для диагностики развития теоретических знаний			
1	ОПК-6	Что такое психологическое здоровье?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
2	ОПК-6	Что означает «Здоровый образ жизни»?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
3	ОПК-6	Назовите уровни психологического здоровья	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
4	ОПК-6	Перечислите факторы, влияющие на психологическое здоровье	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248

5	ОПК-6	Назовите критерии психического здоровья.	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
6	ОПК-6	Как подразделяются по тяжести психические расстройства?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
7	ОПК-6	Что такое релаксация ?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
8	ОПК-6	Что такое аутогенная тренировка?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
9	ОПК-6	Что является объектом психологии здоровья?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248

10	ОПК-6	Что означает термин «Внутренняя картина болезни»?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
11	ОПК-6	Сколько и какие уровни включает внутренняя картина болезни?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
12	ОПК-6	Что такое механизмы психологической защиты?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
13	ОПК-6	Что такое аддиктивное, зависимое поведение?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
14	ОПК-6	Что является основными факторами физического здоровья человека?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248

15	ОПК-6	Чем должно характеризоваться психическое здоровье?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
16	ОПК-6	Какие существуют подходы к изучению ВКЗ?	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248
17	ОПК-6	Как называется процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, который осуществляется в общении и деятельности?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
18	ОПК-6	Что означает термин «аттракция»?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
19	ОПК-6	Как нызывается система установок человека относительно самого себя, обобщенное представление о себе?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
20	ОПК-6	Что означает социальная роль личности?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771

			Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
21	ОПК-6	Какой термин используется для обозначения особого качества личности, приобретаемого в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
22	ОПК-6	Как называется оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
23	ОПК-6	Как называется ограниченная размером общность людей, выделяющаяся или выделяемая из социального целого по определенным признакам – характеру деятельности, социальной принадлежности, структуре, уровню развития?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
24	ОПК-6	Что изучает социометрическое исследование?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
25	ОПК-6	Изменение поведения или убеждений личности в результате реального или воображаемого давления группы называется?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
26	ОПК-6	Высокий уровень развития межличностных отношений в группе, которые проявляются в единстве мнений, убеждений, традиций, называется:	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная

			платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
27	ОПК-6	Как называется социально–психологическая характеристика группы, отражающая возможность бесконфликтного общения?	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
28	ОПК-6	Нравственно-эмоциональный тон межличностных отношений в группе – это:	Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866
б) Задания для диагностики развития практических умений и навыков			
1	ОПК-6	Определите вид профилактики к которому относится профилактика профессионального выгорания у сотрудников психиатрической больницы.	первичная или вторичная, в зависимости от уровня выраженности данного состояния у медицинского персонала.
2	ОПК-6	Два сотрудника в офисе постоянно вступают в конфликты. Один из них считает, что его идеи не уважают, а другой чувствует себя недостаточно признанным. Эти конфликты начали влиять на рабочую атмосферу и производительность.	Провести собрание с обоими сотрудниками для обсуждения их ощущений и забот. Психолог может помочь им лучше понять друг друга и научить эффективным стратегиям разрешения конфликтов, таким как активное слушание, выявление общих интересов и поиск компромиссов.
3	ОПК-6	Подросток и его родители постоянно не могут найти общий язык. Подросток чувствует себя недопонятым и ограниченным, а родители испытывают беспокойство по поводу поведения и успехов своего ребенка.	Родители могут пройти консультации с психологом, чтобы лучше понимать потребности и эмоциональное состояние своего подростка. Подростку также может быть предложено участвовать в терапии, чтобы он мог выразить свои чувства и мысли. Вместе с психологом семья может разработать стратегии для улучшения общения и разрешения конфликтов.
4	ОПК-6	Два человека из разных культур столкнулись с трудностями во время совместного проекта. Они часто недопонимают друг друга из-за различий в культурных ценностях, нормах и обычаях.	Специалист по межкультурным коммуникациям может провести тренинги и сессии осведомления для обоих участников проекта, где они могли бы обсудить свои культурные различия и научиться адаптироваться друг к другу. Это поможет создать атмосферу взаимопонимания и сотрудничества.

5	ОПК-6	Подросток испытывает проблемы с зависимостью от социальных сетей, и его общение в реальной жизни страдает. Он часто чувствует себя одиноким и недооцененным.	Подростку и его семье следует обратиться к психологу или консультанту по зависимости от интернета. Вместе они могут разработать план по ограничению времени, проведенного в сети, и установлению более здоровых границ для онлайн-коммуникации. Также важно поощрять участие подростка в реальных социальных активностях для укрепления его взаимоотношений в реальной жизни.
6	ОПК-6	Проведите анализ на предмет конфликтности межличностного взаимодействия в следующей ситуации. Руководитель спрашивает у своего заместителя: «Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы исключить опоздания на работу сотрудников?». Заместитель: «У меня есть некоторые соображения по этому поводу».	В данной ситуации межличностное взаимодействие между руководителем и заместителем можно охарактеризовать как открытое и кооперативное.Вопрос руководителя о том, как исключить опоздания на работу сотрудников, свидетельствует о его заинтересованности в нахождении решения данной проблемы. Такой подход демонстрирует лидерскую роль руководителя в поиске мнений и идей своих подчиненных, а также стремление к конструктивному обсуждению вопроса. Ответ заместителя "У меня есть некоторые соображения по этому поводу" указывает на его готовность к обсуждению и деловому взаимодействию. Он не только подтверждает, что у него есть мысли по данному вопросу, но и показывает готовность поделиться своими идеями и мнением с руководителем. Конфликтность в данном взаимодействии отсутствует, поскольку оба участника диалога проявляют открытость, кооперативность и готовность к сотрудничеству. Руководитель и заместитель обмениваются идеями и мнениями с целью совместного поиска оптимального решения проблемы. Такое межличностное взаимодействие способствует установлению положительного и доверительного рабочего окружения, где подчиненные чувствуют себя приветствованными и вовлеченными в процесс принятия решений. Это может способствовать более эффективному решению проблем и снижению конфликтов в организации.
7	ОПК-6	Проведите трансактный анализ на предмет конфликтности межличностного взаимодействия в следующей ситуации. Руководитель обращается к своему заместителю со словами упрека: «Вы не смогли обеспечить своевременность выполнения поставленной задачи». Заместитель: «Меня отвлекли семейные обстоятельства».	В данной ситуации межличностное взаимодействие между руководителем и заместителем можно охарактеризовать как конфликтное и направленное на упрек. Упрек руководителя в том, что заместитель не смог обеспечить своевременность выполнения поставленной задачи, свидетельствует о негативном отношении и неудовлетворенности руководителя. Такой подход может создать напряженность и конфронтацию в отношениях между ними. Ответ заместителя "Меня отвлекли семейные обстоятельства" представляет собой объяснение причины невыполнения задачи и является его защитной реакцией. Заместитель пытается оправдать свою неспособность выполнить задачу и объяснить причину, которая на его взгляд была вне его контроля. Такое межличностное взаимодействие отражает классическую модель "Родитель-Ребенок" трансактного анализа. Руководитель занимает позицию "Родителя", когда выражает упрек и ожидает ответа от заместителя, который занимает позицию "Ребенка", когда оправдывается и приводит внешние обстоятельства в качестве объяснения. Такое конфликтное межличностное взаимодействие может способствовать усилению конфликтной динамики, поскольку оба участника оказываются в защитной позиции и склонны противопоставлять друг другу свои аргументы. В такой ситуации важно провести дальнейший анализ причин и искать варианты разрешения конфликта, с целью снижения напряженности и достижения конструктивного результата.
8	ОПК-6	Вы недавно назначены менеджером по кадрам. Вы еще плохо знаете сотрудников фирмы, сотрудники еще не знают вас в лицо. Вы идете на совещание к генеральному директору. Проходите мимо курительной комнаты и замечаете двух сотрудников, которые курят и о чем-то оживленно беседуют. Возвращаясь с совещания, которое длилось один час, вы опять видите тех же сотрудников в	В данной ситуации, как менеджер по кадрам, мой подход будет основан на установлении конструктивных рабочих отношений, соблюдении профессиональной этики и принципов равноправия. Вот как я поступил бы в данной ситуации: 1. Наблюдение: Первоначально, я бы просто наблюдал за сотрудниками, чтобы получить представление о их поведении и привычках. Это поможет мне лучше понять их индивидуальные черты и привычки, что может быть полезным для будущего управления. 2. Знакомство: Поскольку я еще не знаком с большинством сотрудников, мое присутствие в курительной комнате могло бы

		курилке за беседой. Как бы вы поступили в данной ситуации? Объясните свое поведение.	вызвать у них недоверие или даже беспокойство. Вместо этого, я бы предпочел в первое время представиться им при более формальной возможности, например, на предстоящем собрании или при вводном обращении по электронной почте, чтобы подчеркнуть свою роль и цель нашей работы вместе. 3. Установление правил и ожиданий: По мере установления отношений с сотрудниками, я бы предпринял шаги по установлению ясных правил и ожиданий в отношении курения и использования курительной комнаты. Это может включать в себя напоминания о существующей политике компании в отношении курения и здорового образа жизни, а также уведомление о возможных изменениях в этой политике. 4. Создание открытого и коммуникативного окружения: Постепенно, я бы работал над созданием открытой и коммуникативной атмосферы в организации. Это может включать в себя проведение регулярных собраний, где сотрудники могут выразить свои вопросы или обсудить предложения, а также создание возможностей для взаимодействия и обмена идеями в формальных и неформальных ситуациях.
9	ОПК-6	Вы начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную — молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.	В данной ситуации, как начальник отдела, мой подход будет основан на уважении конфиденциальности и соблюдении прав сотрудника, одновременно обеспечивая эффективное функционирование отдела. Вот как я поступил бы в данном случае: 1. Запрос подтверждения: Прежде чем делать какие-либо выводы, я бы сначала запросил подтверждение от подчиненной по поводу ее состояния здоровья. Я могу спросить ее о ее текущем состоянии здоровья и длительности больничного листа, чтобы убедиться, что все согласуется с установленными процедурами и требованиями. 2. Конфиденциальность: Если подчиненная подтверждает, что находится на больничном листе и имеет законные основания для отсутствия на работе, я должен уважать ее право на конфиденциальность. Медицинская информация является частной и конфиденциальной, и я не имею права разглашать подобную информацию без согласия сотрудника. 3. Обсуждение проблемы: В то же время, если отдел находится в напряженной обстановке и испытывает проблемы с соблюдением сроков, я должен обсудить это с подчиненной. Мы можем провести отдельную беседу о ситуации в отделе, выяснить причины задержек и рассмотреть возможности разрешения проблемы. 4. Поддержка и помощь: Я могу предложить подчиненной свою поддержку и помощь, чтобы она могла вернуться к работе и внести свой вклад в выполнение задач отдела. Это может включать в себя оказание ресурсов, распределение нагрузки на других сотрудников или принятие временных мер для обеспечения продолжения работы.
10	ОПК-6	Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возникает конфликт. В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.	Причина конфликта между двумя сотрудницами возникла из-за несогласия восприятия и толкования высказываемых претензий. Одна сотрудница выразила свои претензии относительно ошибок в работе второй сотрудницы, считая их многочисленными и часто повторяющимися. Однако вторая сотрудница восприняла эти претензии как оскорбление, что стало источником конфликта. Конфликтная ситуация заключается в различном восприятии и реакции на высказываемые претензии. Одна сторона считает, что она высказывает обоснованные замечания по работе, выражая свое недовольство ошибками. Другая сторона, считая эти претензии оскорбительными, может испытывать негативные эмоции, чувствовать снижение самооценки и подвергаться стрессу. Конфликт возникает из-за несоответствия ожиданий и восприятий. Одна сторона ожидала, что ее претензии будут рассмотрены как конструктивная критика и повод для улучшения работы. В то же время, другая сторона ощутила оскорбление, потому что она восприняла претензии как нападки на свою компетентность и профессионализм. Разрешение конфликта потребует эффективной коммуникации, взаимопонимания и поиска компромисса между двумя сторонами. Важно установить открытый диалог, где обе стороны смогут высказать свои взгляды, выразить свои ожидания и поискать варианты решения проблемы. Это может включать в себя обсуждение ожиданий по качеству работы, обмен конструктивной

			обратной связью и поиск способов улучшения сотрудничества в рамках команды или отдела.
11	ОПК-6	Руководитель принял на работу специалиста, который должен работать в подчинении у его заместителя. Прием на работу не был согласован с заместителем. Вскоре проявилась неспособность принятого работника выполнять свои обязанности. Заместитель служебной запиской докладывает об этом руководителю...Как бы вы поступили на месте руководителя? Предложите возможные варианты.	1. Провести встречу с заместителем: Я бы назначил встречу с заместителем для обсуждения ситуации и выяснения причин, по которым прием на работу не был согласован. На встрече я бы выслушал его точку зрения и постарался найти общий подход к решению проблемы. 2. Провести собеседование с работником: Я бы провел личное собеседование с принятым работником, чтобы выяснить причины его неспособности выполнять обязанности. В процессе собеседования я бы задал конкретные вопросы о его квалификации, опыте работы и причинах возникших проблем.3. Провести анализ и поиск решений: Я бы провел анализ ситуации и рассмотрел возможные варианты решения проблемы. Это может включать предоставление дополнительного обучения или переподбор специалиста, который лучше подходит для данной должности. Важно найти наиболее эффективное решение, которое будет учитывать интересы компании и поддерживать хорошие отношения в коллективе. 4. Согласовать решение с заместителем: После проведения анализа и определения наилучшего решения, я бы снова встретился с заместителем, чтобы обсудить предлагаемые меры и получить его согласие. Важно создать единую точку зрения и обеспечить согласованность решения. 5. Принять необходимые меры: После получения согласия заместителя, я бы принял необходимые меры в соответствии с выбранным решением. Это может включать изменение условий работы принятого работника, его переквалификацию или расторжение трудового договора.
12	ОПК-6	В ответ на критику со стороны подчиненного, прозвучавшую на служебном совещании, начальник начал придираться к нему по мелочам и усилил контроль за его служебной деятельностью. В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.	Причина конфликта в данной ситуации заключается в ответной реакции начальника на критику, высказанную подчиненным на служебном совещании. Начальник начал придираться к подчиненному по мелочам и усилил контроль за его служебной деятельностью. Конфликтная ситуация состоит в том, что подчиненный высказал критику, возможно, в отношении работы или принятых решений начальника, а начальник в ответ принял агрессивные меры, такие как придирки и усиленный контроль. Таким образом, возникло противостояние между начальником и подчиненным, основанное на различных взглядах, несогласии и эмоциональной напряженности.

Темы для подготовки презентаций (ОПК-6)

1. Представления о процессе адаптации организма.
2. Учение о стрессе.
3. Понятие о стресс - реакции или адаптационном синдроме.
4. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности.
5. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.
6. Физиология иммунитета
7. Факторы, провоцирующие простудные заболевания
8. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
9. Особенности деятельности в экстремальных условиях.
10. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.

Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1.	Составление опорного	- ***2 балла выставляется студенту,*** если конспект содержателен и соответствует разработанному плану; в конспекте полностью

	конспекта	отражены основные положения и результаты работы автора; студент излагает мысли своими словами в ясной и лаконичной форме; соответствие оформления конспекта требованиям; наличие схем и графическое выделение особо значимой информации; самостоятельно сформулировано резюме по прочитанному и законспектированному материалу; - ***1,5 балла выставляется студенту,*** если конспект достаточно содержателен и соответствует плану; в конспекте достаточно полно отражены основные положения и результаты работы автора; конспект составлен словами, заимствованными из первоисточника; соответствие оформления конспекта требованиям; наличие схем и графическое выделение особо значимой информации; резюме по прочитанному и законспектированному материалу составлено с помощью преподавателя; - ***1 балл выставляется студенту,*** если конспект недостаточно содержателен и частично соответствует плану; в конспекте недостаточно полно отражены основные положения и результаты работы автора; конспект составлен словами, заимствованными из первоисточника; не полное соответствие оформления конспекта требованиям; отсутствие в конспекте схем и графического выделения особо значимой информации; резюме по прочитанному и законспектированному материалу отсутствует; - ***0 баллов выставляется студенту,*** если конспект не содержателен и не соответствует плану; в конспекте не отражены основные положения и результаты работы автора; конспект составлен словами, полностью заимствованными из первоисточника; оформление конспекта не соответствует требованиям; отсутствие в конспекте схем и графического выделения особо значимой информации; резюме по прочитанному и законспектированному материалу отсутствует.
2.	Подготовка информационного сообщения	- ***3 балла выставляется студенту,*** если содержание сообщения полностью соответствует освещаемому вопросу; сообщение отличается глубиной проработки изучаемого материала; выделены основные понятия; в текст сообщения введены дополнительные данные, характеризующие объект изучения; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; умение делать обоснованные выводы; сообщение отличается грамотностью и полнотой использования источников; наличие элементов наглядности ***2 балла выставляется студенту,*** если содержание сообщения соответствует освещаемому вопросу; выделены основные понятия; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; умение делать обоснованные выводы при наличии несущественных недочетов; сообщение отражает полноту использования источников; наличие элементов наглядности; - ***1 балл выставляется студенту,*** если содержание сообщения

		частично соответствует освещаемому вопросу; использование необходимой научной терминологии; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; умение делать выводы при наличии исправленных с помощью преподавателя недочетов; элементы наглядности отсутствуют; сообщение не отражает полноту использования источников; - ***0 баллов выставляется студенту,*** если содержание сообщения не соответствует освещаемому вопросу; демонстрируется фрагментарный объем знаний в рамках освещаемого вопроса; неверное использование научной терминологии, нарушение в стилистическом и логическом изложении ответа на вопрос; выводы излагаются с существенными ошибками.
3.	Анализ ситуаций	- ***2 балла выставляется студенту,*** если проводится комплексная оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, правильный выбор тактики действий; - ***1 балл выставляется студенту,*** если проводится комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы, неполное раскрытие междисциплинарных связей; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; - ***0 баллов выставляется студенту,*** если происходит неверная оценка ситуации; неправильно выбрана тактика действий.

Критерии оценки устного и/или письменного ответа на практическом занятии

За выполнение данного вида работы максимальное количество баллов составляет **5 баллов,** из них:

Оценка/ баллы	**Критерии оценки устного и/или письменного ответа на практическом занятии**
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ неструктурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ неструктурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные

	ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ неструктурирован, информация трудна для восприятия.

Критерии оценивания презентаций:

За выполнение данного вида работы максимальное количество баллов составляет 5 баллов, из них:

Наименование критерия	**Критерии оценивания**			
	5	**4**	**3**	**2**
Содержание презентации	Четко сформулирована цель и раскрыта тема исследования. В краткой форме дана полная информация по теме и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Сформулирована цель и тема исследования. Частично изложена информация по теме и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Сформулирована цель и тема исследования. Содержание полностью не раскрыто. Информация по теме неточна. Проблема до конца не решена. Не даны ссылки на используемые ресурсы.	Не сформулирована цель и тема. Проблема не решена.
Дизайн презентации	Соблюдается единый стиль оформления. Презентация красочная и интересная. Используются эффекты анимации, фон, фотографии. В презентации присутствуют авторские находки.	Соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Используются некоторые эффекты и фон.	Не соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Эффекты и фон не используется.	Не соблюдается стиль оформления. Слайды просты в понимании.
Представление презентации	Автор хорошо владеет материалом по теме. Использует научную терминологию. Обладает навыками ораторского искусства.	Автор владеет материалом по теме, но не смог заинтересовать аудиторию. Недостаточно цитируется литература.	Автор не показал компетентности в представлении презентации. Использованные факты не вызывают доверия. Недостаточно цитируется	Представлены искаженные данные

	Полно и точно цитируется использованная литература		литература.	

8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации
Тесты для рубежных аттестаций (ОПК-6)

Тестирование – активная форма проверки получения студентом знаний, проводится в электронной форме, на единой интернет-платформе в системе централизованного тестирования СОГУ **Moodle:** http://lms.nosu.ru

Примеры тестовых заданий (ОПК-6):

Здоровье – это..
Соответствие определенным возрастным и социальным нормам, а так же отсутствие патологических симптомов и расстройств.
Соответствие определенным физическим, психическим и социальным нормам.
Состояние физического, психического и социального благополучия отсутствие патологий и расстройств.

Как психологическое состояние может влиять на иммунную систему?
Никак не влияет, поскольку эти системы функционируют независимо.
Постоянный стресс может ослаблять иммунную систему.
Счастье приводит к немедленному снижению иммунитета.
Только отрицательные эмоции влияют на иммунитет.

Что такое психосоматические расстройства?
Расстройства, не имеющие физического проявления.
Заболевания, причиной которых являются исключительно физические факторы.
Заболевания, для которых характерна тесная связь между психологическими факторами и физическими симптомами. Расстройства, вызванные исключительно плохой погодой.

Как позитивное мышление может влиять на здоровье?
Не оказывает никакого влияния.
Может способствовать улучшению общего состояния здоровья и благополучия.
Ухудшает когнитивные функции.
Повышает риск развития депрессии.

Какую роль играет социальная поддержка в поддержании психологического здоровья?
Никакой, поскольку каждый человек изолирован по своей природе. Снижает эффективность управления стрессом.
Способствует улучшению психологического состояния и снижению уровня стресса.
Увеличивает чувство одиночества и изоляции.

Какой метод медико-социального инструментария позволяет измерить время, затраченное на разные виды медико-психологической деятельности; позволяет выявить резервы рационального использования рабочего времени и обосновать его структуру:
социологический;

хронометраж;
метрический;
орагнизационно-экспериментальный.

Принцип санитарно-гигиенического просвещения, заключающийся в возможности использовать просвещение для различных групп населения с учетом пола, возраста, группы риска, заболеваний, профессий и т.д.:
принцип целенаправленности;
принцип массовости;
принцип научности;
принцип дифференцированности

Вид профилактики, призванный предупредить прогрессирование имеющегося заболевания:
первичная;
вторичная;
третичная.

Целью какой науки является научное обоснование медико-социальных путей оздоровления общества в целом и отдельных его групп?
социальной гигиены;
социальной медицины;
валеологии;
психологии здоровья.
Сколько групп инвалидности выделяют?
2;
3;
4;
5.

Как называется состояние временного прекращения употребления наркотических веществ?
резистентность;
ремиссия;
реминисценция;
интоксикация

Методические рекомендации по подготовке к тесту

При подготовке к тесту необходимо углубленно изучить литературу по курсу, ориентируясь на литературу, размещенную в ЭБС www.Elibrary.ru, Юрайт, которая по тематике охватывает всю область гуманитарных знаний и предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе.

Критерии оценивания. Для оценки каждому верному ответу дайте 1 балл. Далее подсчитайте общую сумму набранных Вами баллов. Определите оценку уровня знаний на данный момент времени. Оценка уровня подготовленности:

100% - 85% - высокий;
84% - 71% – допустимый;
70% - 50% – критический;
менее 50%– недопустимый.

Задания и учебно-методическая литература

для самостоятельной работы студентов
(ОПК-6)

Вопросы для изучения и обсуждения
(для формирования знаний в рамках компетенций)(ОПК-6)

1. Что такое психологическое здоровье?
2. Что означает «Здоровый образ жизни»?
3. Назовите уровни психологического здоровья
4. Перечислите факторы, влияющие на психологическое здоровье
5. Как подразделяются по тяжести психические расстройства?
6. Назовите критерии психического здоровья.
7. Что такое релаксация ?
8. Что такое аутогенная тренировка?
9. Что является объектом психологии здоровья?
10. Что означает термин «Внутренняя картина болезни»?
11. Сколько и какие уровни включает внутренняя картина болезни?
12. Что такое механизмы психологической защиты?
13. Что такое аддиктивное, зависимое поведение?
14. Что является основными факторами физического здоровья человека?
15. Чем должно характеризоваться психическое здоровье?
16. Какие существуют подходы к изучению ВКЗ?
17. Как называется процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, который осуществляется в общении и деятельности?
18. Что означает термин «аттракция»?
19. Как нызывается система установок человека относительно самого себя, обобщенное представление о себе?
20. Какой термин используется для обозначения особого качества личности, приобретаемого в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения?
21. Как называется оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений?

Упражнения и задания. (ОПК-6)

Задание 1. Составить глоссарий к дисциплине «Психология здоровой личности и межличностных отношений» (25-30 слов).

Задание 2. Составьте кроссворд с использованием терминов по Психология здоровой личности и межличностных отношений

Задание 3. Инструкция: вы находитесь во дворе или дома у однокурсника, которого Вы уважаете. Он предлагает Вам попробовать покурить «травку». Вас никто не видит. Как Вы поступите? Очень важно перед тем, как разыграть ситуацию, предупредить остальных, чтобы они отмечали в своих записях то, что помогает, и то, что мешает студенту решить эту ситуацию. Оптимальным в данном случае будет такой отказ, который позволит сохранить отношения с однокурсником, но не поддаться соблазну. Выбор модели поведения делается, исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет меньшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон. Например: первый вариант - соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, отрицательного? Второй

вариант - скажу «нет» и уйду; третий вариант - отчитаю однокурсника и расскажу его родителям.

Примеры ситуаций:
1. Володя - новичок в группе. Чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге в ВУЗ встретил двух неформальных лидеров группы - Петра и Сашу. Они пригласили пойти к Саше домой и выпить водки, убеждая Володю, что никто не узнает, туда еще придут девочки, и они хорошо повеселятся. Как поступить в этом случае Володе?
2. Вы вместе со своей подругой находитесь на дне рождения у приятеля. Выпили шампанского. Все разговаривают, веселятся. Один из приятелей говорит, что вина явно недостаточно, и достает две литровые бутылки водки. Он активно начинает предлагать всем выпить. Ваша девушка водку не пьет. Вы выпили рюмку. Всем налили еще. Подруга просит Вас не пить, а все вокруг уговаривают: «Ты что, не мужик?» Ваши действия?
3. Вы собираетесь на дискотеку. Раньше на дискотеках Вы всегда чувствовали неловкость и смущение, когда приглашали девушку потанцевать. В этот раз друзья предлагают Вам самый «сильный» рецепт от нерешительности - выпить 100 грамм «для храбрости». Вы не знаете, какие последствия повлекут за собой эти 100 граммов. Как Вы себя поведете?
4. Однажды в студенческом туалете старший по возрасту студент протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать Вас, говоря при этом, что Вы еще малы, не доросли, что Вы «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли значимые, авторитетные ребята. Что Вы будете делать в этой ситуации?
5. Вы приехали на лето к своим родственникам на отдых. Однажды Вас взяли на уху с ночевкой. Вечером за ухой Ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом по стопке. Через некоторое время опять налил себе, другу, а третий стакан протянул Вам. Он сказал: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я, твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, чтобы теплее было...»

Задание 4. «Послание потомкам»
Участникам предлагается на большом листе бумаги в символическом виде передать пожелания будущим поколениям людей. Каждый может подходить к листу или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего его можно закупорить в бутылку и осуществить ритуал отправки почты, например, выпустить в реку, море.

Задание 5. «Альтернативная реклама»
Обратите внимание на рекламу спиртных напитков, сигарет, лекарств. Вы осознаете, что в каждой рекламе можно узнать потрясающую новость. Например, алкоголь не только не вредит организму, но даже оказывает определенное благотворное влияние. На лекциях Вам говорят, что алкоголь обладает угнетающим действием, а на самом деле он ведет себя, судя по рекламной информации, как стимулирующее средство. Он даже придает красоту коже, волосам и ногтям, благодаря сильным компонентам, которые убивают микробы и бактерии. Это такая приятная новость! В каждой рекламе можно обнаружить настоящее открытие в медицине! Теперь хотелось бы, чтобы Вы придумали рекламу одного из алкогольных напитков, табачных изделий или лекарств, которая сообщала бы правду о продукте. Например:
- алкоголь может вызвать у вас рвоту;
- алкоголь может вызвать у вас потерю сознания;
- алкоголь может привести вас к смерти на дорогах;

- курение сильно способствует развитию рака легких;
- если вы выпьете две таблетки, голова будет светлая и ясная 10 минут, а тупая и свинцовая - 4 часа 30 минут;
- напьешься и «усохнешь», вот в чем парадокс.

Нарисовать такую этикетку на бутылке, пачке сигарет, коробке лекарств, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое.

Задание 6. «Я - игра»

Цель: раскрытие собственной личности и выявление тех ее составляющих, которые могут приводить к наркомании или другим зависимостям. Этот метод стимулирует обсуждение собственных вариантов поведения, таких, как поведение в конфликтной ситуации, отношение к зависимостям/обращение с наркотиками, восприятие самого себя и оценка ценностей. Участники лучше знакомятся друг с другом. Преимуществом является то, что в ходе игры в нее более активно включаются и сдержанные участники. Из-за игрового характера можно задавать прямые вопросы, и участникам легче говорить о самих себе. Инструкция: 30-50 карточек с вопросами по данной теме раскладывают текстом вниз на столе или на полу. Разложенные карточки должны образовать букву «Я». Три человека выбирают по одной карточке, читают вслух вопрос и отвечают на него. Другие участники получают возможность высказаться по данному вопросу. Можно либо играть тех пор, пока не будут открыты все карты, либо остановиться раньше. Во многих группах эти вопросы дают основу для дискуссии.

Список карточек:

- Что ты делаешь, когда ты в ярости?
- Как ты больше всего хотел бы выглядеть?
- Опасаются ли твои родители, что ты начнешь принимать наркотики, алкоголь?
- Ты рассказываешь своим родителям о том, что ты делаешь в свободное время?
- В каких ситуациях или по какому поводу ты употребляешь алкоголь?
- Ты уже замечал, что в твоей школе, лицее торгуют наркотиками (выпивают на дискотеках)? - Кто-нибудь уже предлагал тебе наркотики?
- Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
- В чем твое самое слабое место?
- Какие причины могут побудить тебя попробовать наркотики (алкоголь)?
- Ты часто принимаешь таблетки, например, от боли, бессонницы?
- С кем ты говоришь о своих проблемах?
- Существует ли человек, на которого ты хочешь быть похожим?
- Считаешь ли ты, что гашиш ужаснее, чем алкоголь?
- Представь себе, что твой лучший друг/подруга принимает наркотики. Что ты сделаешь?
- Как ты думаешь, по каким причинам люди первый раз принимают наркотики (алкоголь)?
- Назвал бы ты алкоголь наркотиком?
- Если бы тебе предложили исполнить три твоих желания, что бы ты пожелал?
- Что ты находишь в себе превосходным?
- Твои родители находят в тебе что-нибудь хорошее? Что?
- Веришь ли ты в то, что, если бы табак и сигареты не рекламировали, то люди бы меньше курили?
- Ты куришь? Как это началось?
- Что бы ты хотел изменить в своей школе, лицее?
- Станешь ли ты говорить о своих личных проблемах со своим учителем?

- Достаточно ли в твоем районе возможностей для проведения досуга? Чего тебе в этом отношении не хватает?
- Что ты делаешь, когда тебе грустно?
- Какие черты характера в себе самом ты особенно ценишь?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
- Как ты считаешь, что в тебе особенно нравится другим?
- Что ты делаешь, когда ты действительно в прекрасной форме?
- Что ты делаешь, когда у тебя на душе отвратительно?
- Ты уже бывал на какой-нибудь модной вечеринке, где принято употреблять наркотики, алкоголь?
- Следует ли в школе уделять больше внимания школьным проблемам?
- Считаешь ли ты, что можешь заразиться ВИЧ?
- Чего ты боишься?
- Когда ты впервые попробовал алкоголь? Имеют ли право твои родители знать об этом?
- Ты уже бывал пьяным? Часто?
- Ты можешь представить себе, что попробуешь гашиш?
- Что тебя раздражает больше всего?
- Что в тебе раздражает твоих родителей?
- Как бы ты хотел проводить свое время?
- Можешь ли ты представить себе, что ты открыто говоришь обо всем со своим другом/подругой?
- Как твои родители решают свои проблемы?
- Представь себе, что у тебя проблемы с наркотиками. У кого ты будешь искать помощи?
- Ты в компании, где пьют много алкогольных напитков. Ты тоже пьешь вместе со всеми?
- Как ты справляешься со стрессом?
- Может ли девочка первая подойти к мальчику, если он ей нравится?
- Есть ли у тебя три заветных желания?

Задание 7. «Образ наркомана (алкоголика)»
Инструкция: каждый участник продумывает три образа:
1) Как бы ты выглядел до употребления наркотика, алкоголя?
2) Как бы ты выглядел, употребив наркотик?
3) Как бы ты выглядел после употребления наркотика?
После этого участники по очереди невербально показывают эти состояния. Выводом дискуссии может быть следующее положение: наркотик не дает того, что человек не испытывал раньше.
Вопросы для обсуждения: 1) Что ощущают люди, когда впервые пытаются пробовать наркотик? 2) Что они ощущают в этом состоянии? 3) Что употребляют подростки чаще: пиво, вино, водку, травку и т.д.? 4) Нормально ли выпивать три-четыре раза в неделю?

Задание 8. «Тихая дискуссия»
Цель: «Тихая дискуссия» побуждает участников на основании их информированности опыта составить свое мнение по предложенной теме и выразить его письменно. Преимущество этого метода состоит в том, что в дискуссии может участвовать каждый подросток, независимо от развития его вербальных способностей и от его положения в группе Материал: листы бумаги, ручки, карандаши.
Инструкция: провокационное утверждение пишется первой строчкой и предлагается каждому члену группы. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с другими, записать на

бумаге свое мнение или замечания по данному высказыванию, затем каждый передает свой лист другому по кругу. Таким образом, все по очереди добавляют свои замечания письменно, высказывают свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников о ходе дискуссии и ее результаты.

Провокационные тезисы:

- Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.
- Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов, алкоголиков.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках, алкоголизме.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.
- Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.
- Наркотики — это повседневность для нас, подростков.
- Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.

Задание 9. История: «Курильщик - вор»

Прочитайте историю, обсудите чувства, которые возникли после прочтения.

Курильщик – вор.

В одном небольшом городе жила семья. Семья как семья: мама, сын и маленькая дочка. Мама работала. Старший сын ходил в школу. А его сестренка - в детский сад. Все они очень любили друг друга. Так как папы у них не было, маме приходилось много работать. Ей очень хотелось, чтобы у ее детей было все самое лучшее, чтобы они росли здоровыми и счастливыми. Брат заботился о своей маленькой сестренке. Отводил ее в детский сад и забирал домой, играл с ней, защищал от старших ребят и злых собак, которых девочка боялась. Это была дружная семья.

Но был у мальчика один недостаток. Часто он тратил деньги не на то, что нужно. При этом деньги нередко брал у мамы без разрешения, попросту воровал. Ему хотелось почувствовать себя настоящим богатым бизнесменом. Покупал жевательную резинку, сладости, фрукты, щедро раздавал их сестренке, друзьям. Особенно его тянуло на покупку сигарет в красивых блестящих пачках. Хотя мальчику не так уж и хотелось курить. Было горько, тошнило, возникал кашель. Но когда он держал в руках сигарету, то сам себе представлялся смелым, сильным, «крутым», как парни в рекламных роликах. Когда мальчик угощал сестру и приятелей тем, что покупал, то он видел себя добрым, щедрым, заботливым, взрослым. Денег он брал понемногу, так, чтобы мама не заметила. Он знал, что она огорчится, если узнает о его недостойном поведении.

Со временем он заметил, что курить ему хочется все больше и больше. Тут друзья предложили какой-то необычный табак - «травку». Захотелось им показать, что он может и такую травку «пыхтеть». Но на все эти забавы надо было еще больше денег.

Один раз выдался очень грустный день. На дворе шел дождь, по телевизору ничего путного не показывали. Мама была на работе. Мальчик слонялся по квартире, не зная, что делать, и вдруг увидел конверт, в котором, видимо, мама хранила деньги. Взял оттуда побольше денег, подкупил у «барыги» травки, покурил, раздобрел. Пришел домой, забрал все остальные деньги, чтобы купить побольше подарков сестренке, друзьям. Домой он возвращался с новой дорогой куклой, закупил всяких вкусностей. Он мечтал о празднике, который устроит дома. Но сестренка почему-то не обрадовалась ни кукле, ни шоколадкам. «Наша мама заболела», - грустно сказала она. Встревоженный сын поспешил к маме. Та

лежала на кровати очень бледная. «Сынок, - сказала она, - возьми в конверте на полке деньги и сходи в аптеку, купи мне лекарства по рецепту. Только, прошу тебя, не потеряй деньги, лекарство очень дорогое, а это наши последние, а работать я теперь долго не смогу. Пока я не поправлюсь, придется тебе вести хозяйство, ты ведь у нас единственный мужчина в доме». Мальчику почему-то стало очень жарко, а конфета во рту из сладкой превратилась в горькую...»

Задание 10. Кроссворд на слово «наркотик», «алкоголь»
Кроссворд на слово «наркотик» («алкоголь», «табак») дает возможность плавно войти в тему. Полученный материал можно использовать для информирования.
Инструкция: слово «наркотик» пишется вертикально. На каждую букву необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «наркотик»:
Н (ненависть, ничтожество и т.п.),
А (апатия, агония),
Р (релакс, расстройство, рубеж, риск...),
К (конец...),
О (отошел, оттягиваться, отшельник, опий...),
Т (тяжесть, труп, тащиться...),
И (истерика, истощение, исход...),
К (кино, карантин, койка, кранты...).
Каждую ассоциацию можно проговорить с комментариями: «Как оно связано с реальностью наркомании? Что за этим словом стоит в жизни наркомана?». После чего можно сделать таблицу с двумя столбиками: в первый записываются положительные ассоциации, во второй - отрицательные, и затем сделать сравнительный анализ по количеству. При любом раскладе отрицательных ассоциаций бывает значительно больше! Это один из поводов вернуться в разговоре к негативным сторонам наркомании.

Задания необходимо выполнять, используя следующую литературу (РАЗДЕЛ 9)

Тематика рефератов(ОПК-6).

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Механизмы психологической защиты и здоровье человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Тема душевного здоровья в истории европейской философии.
5. Религиозная ориентация и психологическая устойчивость личности.
6. Влияние семьи на здоровье мужчин и женщин.
7. Соотношение влияния социальных и биологических факторов на процесс старения.
8. Влияние на здоровье личности образования, материального положения.
9. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
10. Аутогенная тренировка – путь к восстановлению здоровья.

Темы для написания эссе (ОПК-6)
1. Личность и наркотики.
2. Легальные и нелегальные наркотики.
3. Виды психической саморегуляции.
4. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья ребенка.
5. Профилактика психического здоровья студентов.

6. Стресс и синдром выгорания в студенческой среде.
7. Обеспечение безопасности труда и профессиональное здоровье.
8. Влияние стресса на здоровье.

Темы для внеаудиторного конспектирования (ОПК-6)

1. Психогенные расстройства при деятельности в экстремальных условиях.
2. Признаки психического старения.
3. Основные подходы к профилактике старения
4. Двигательные навыки и двигательные качества
5. Общие эффекты физической тренировки.

8.3. Промежуточный контроль знаний, умений и навыков

Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов для направлений бакалавриата и специалитета федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», утвержденным приказом ректора от 01.10.2021 г., № 226.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
Текущая оценка студента за 1 рубеж состоит из:	20
• Выполнения заданий на практических занятиях	10
• Выполнения домашних заданий	5
•Оценки самостоятельной работы	5
1-е рубежное тестирование	15
Текущая оценка студента за 2 рубеж состоит из:	20
• Выполнения заданий на практических занятиях	10
• Выполнения домашних заданий	5
• Оценки самостоятельной работы	5
2-е рубежное тестирование	15
Итого	**70**

Аттестация студентов осуществляется согласно следующему графику: 1-й семестр:

1-я рубежная аттестация – 8-9 недели семестра

2-я рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра 2-й семестр: 1-я рубежная аттестация – 8-9 недели семестра 2-я рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра[1].

Методика формирования результирующей оценки[2]

[1] Положение о обалльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов для направлений бакалавриата и специалитета федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (от 01.10.2021 г., пр. № 226).

[2] Там же.

В ходе текущего контроля студенты могут набрать 0-70 баллов:

<u>1 –я рубежная аттестация -</u> максимально 35 баллов; из них:

от 0 до 15 баллов ($Р_1$) - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 20 баллов ($Т_1$) - текущая работа студента в течение рубежа.

<u>2-я рубежная аттестация</u> – максимально 35 баллов; из них:

от 0 до 15 баллов ($Р_2$)- аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 20 баллов ($Т_2$) - текущая работа студента в течение рубежа.

Для дисциплин, количество часов по которым не превышает 18 часов, следует предусмотреть только итоговую рейтинговую оценку, которая выводится в следующем порядке: итоговая письменная контрольная работа или итоговое тестирование в– конце семестра – 0-35 баллов; текущая работа – 0-35 баллов.

Промежуточный контроль:

Результирующая оценка складывается по соответствующей БРС формуле.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

Система оценок СОГУ		
Форма контроля	**Сумма баллов**	**Название**
Экзамен	86 - 100	отлично
	71-85	хорошо
	50-70	удовлетворительно
Зачёт	50-100	зачтено
	0-49	не зачтено

Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на экзамен/зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Следует обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Примерные вопросы для подготовки к зачету:(ОПК-6)

1. Определение психологии здоровья и задачи его исследования.
2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
3. Понятие здоровья и болезни
4. Факторы здоровья
5. Понятие и факторы физического здоровья.
6. Оценка и самооценка физического здоровья.
7. Психика и здоровье
8. Общее представление о психологической устойчивости личности.
9. Психологические типы как формы психического здоровья.
10. Социальная структура общества и здоровье людей.

11. Аддиктивное поведение (алкоголизм, наркомания, табакокурение) и здоровье
12. Профилактика аддиктивного поведения
13. Основные составляющие и принципы здорового образа жизни.
14. Влияние гиподинамии и гипокинезии на состояние организма.
15. Влияние стресса на здоровье.
16. Психология кризисных состояний (алкоголизм, наркомания).
17. Виды психической саморегуляции их использование для поддержания здоровья.
18. Понятие и принципы рационального питания
19. Иммунитет и здоровье
20. Валеология семейной жизни
21. Особенности психических состояний, возникающие в процессе старения
22. Нетрадиционные формы оздоровления
23. Определение Валеологии. Основные разделы
24. Валеологические основы закаливания
25. Валеологические основы предупреждения простудных и инфекционных заболеваний
26. Рациональная организация жизнедеятельности
27. Принципы тренировки психической активности
28. Основы рационального питания
29. История исследования категории отношений в социальной психологии.
30. Различные подходы к определению категории отношений в психологии.
31. Классификация типов отношений.
32. Нормативный и культурный аспект отношений.
33. Методы исследования и диагностики в социальной психологии.
34. Социометрия как метод исследования межличностных отношений.
35. Активные методы социально-психологического воздействия: содержание, типы.
36. Личность в системе межличностных отношений: концепция персонализации.
37. Социальный статус, социальная и межличностная роль.
38. Социально-психологические свойства личности как внутренние факторы
39. Общение как реализация общественных и межличностных отношений.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	**«Минимальный уровень» (56-70 баллов)**	**«Средний уровень» (71-85 баллов)**	**«Высокий уровень» (86-100 баллов)**
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	*Компетенции сформированы.* Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и	*Компетенции сформированы.* Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к	*Компетенции сформированы.* Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к

	носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и

		положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.	дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» /не зачтено	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»**	**Оценка «хорошо» / «зачтено»**	**Оценка «отлично» / «зачтено»**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/566439 Гриф УМО ВО
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562248 Гриф УМО ВО

б) дополнительная литература:

3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562132 Гриф УМО ВО
4. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/565661
5. Социальная психология : учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20201-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/567771 Гриф УМО ВО
6. Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для вузов / И. Р. Алтунина ; под редакцией Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 409 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/559866 Гриф УМО ВО

в) программное обеспечение, ЭБС, профессиональные базы и Интернет-ресурсы:

- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
2.	Windows 10 ProforWorkstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
9.	OfficeStandard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
10.	OfficeStandard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
11.	OfficeStandard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
12.	Система тестирования SunravWEBClass	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)	Россия
13.	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 (максимум-софт) бессрочно	Россия
14.	Система компьютерной верстки MikTex	Лицензия FSF/Debian (Свободное программное обеспечение) (бессрочно)	
15.	Программное обеспечение для редактирования химических формул IsisDraw	Свободное программное обеспечение(бессрочно)	США
16.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ от 22.01.2043 (действителен до 22.01.2025) с ОАО «Анти-Плагиат»	Россия
17.	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум»(бессрочно)	Россия

	торговлей		
18.	Программное обеспечение 1С:зарплата и кадры гос.учреждения8	№СД./ №9., 12.06.2024г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
19.	Программное обеспечение 1С:бюджет.	№СД/76 01.03.2017г. «максимум-софт» (бессрочно)	Россия
20.	Автоматизированная система «Управление –Деканат БРС»	Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611830 от 06.02.2015г.(бессрочно)	СОГУ
21.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015г. (бессрочно)	СОГУ
22.	Планы	№2191-24, от 12.01.2024 г. (тех.поддержка до 26.02.2025 г.) ООО ЛММИС	Россия
23.	ПО «АвторасписаниеAVTOR»	№2958-24 от 04.07.2024г ООО ЛММИС	Россия
24.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.)	№2435-24 от 04.03.2024 ООО ЛММИС	Россия
25.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
26.	DIRECTUMRX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия
27.	MOODLE	Бесплатное	США (бесплатное российское)
28.	Личный кабинет абитуриента	Лицензия бессрочная	Россия
29.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная	Россия
30.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	https://dvs.rsl.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
31.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	https://biblioclub.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
32.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	http://elibrary.ru. Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
33.	Универсальная баз данных EastView	https://dlib.eastview.com	США
34.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке	Россия

	библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	СОГУ	
35.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	www.biblio-online.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
36.	КЭП (домен на яндексе)	Бесплатное (переведен в режим просмотра)	Россия
37.	РусГард	бесплатное	Россия
38.	ViPNet		Россия

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Библиотека Института психологии Российской академии наук	http://www.ipras.ru
Психологическая библиотека: книги, статьи, тесты, методические и научно-исследовательские материалы по детской психологии и педагогике	http://childpsy.ru
Библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов; психодиагностическая лаборатория	https://www.psychology.ru
Сайт о психологии с точки зрения психоанализа	https://www.psychoanalyst.ru/babies.php
Библиотека по психологии	http://flogiston.ru/library
Библиотека My Word.ru. Психологическая библиотека	http://www.psylib.org.ua/books/index.htm
Психологический журнал	https://psychojournal.ru
ВСЕТЕСТЫ.ru Профессиональные психологические тесты	https://vsetesti.ru/
Институт практической психологии и психоанализа	https://psychol.ru/
Институт психологии РАН	http://ipras.ru/
Кабинет психологических портретов	http://www.psyh-portret.ru/
Портал Академической психологии	http://www.portal-psychology.ru/
Практическая психология	http://psynet.narod.ru/
Практический психолог	http://www.psilib.ru
ПсиПортал	http://psy.piter.com/
Российское психологическое общество (РПО)	http://psyrus.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения	362025, Республика Северная Осетия-Алания,

курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Adobeflashplayer 31; Adobereader 10; Java 6.0; K-LiteCodecPack; Winrar; MicrosoftOffice 10; MicrosoftVisio 10; MicrosoftVisualstudio; KasperskyEndpointSecurity для бизнеса	город Владикавказ, улица Ватутина 44-46
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Adobeflashplayer 31; Adobereader 10; Java 6.0; K-LiteCodecPack; Winrar; MicrosoftOffice 10; MicrosoftVisio 10; MicrosoftVisualstudio; KasperskyEndpointSecurity для бизнеса	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина 44-46
Библиотека, в том числе читальный зал: столы , стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobeflashplayer 31; Adobereader 10; Java 6.0; K-LiteCodecPack; Winrar; MicrosoftOffice 10; MicrosoftVisio 10; MicrosoftVisualstudio; KasperskyEndpointSecurity для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина 44-46