

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ОПОП
д-р психол. наук, профессор
М.А. Щукина
«29» мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

по образовательной программе 37.03.01 Психология

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

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

Санкт-Петербург

2020

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей документации

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

Цель изучения дисциплины: овладение студентами социально-психологическими технологиями в сфере диагностики, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

1. Расширить представления студентов о социально-психологических факторах, определяющих состояние здоровья личности, группы.
2. Создать условия для формирования психологической готовности к проведению просветительской деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья, к личной приверженности здоровому образу жизни.
3. Оказать помощь в освоение методов социально-психологической диагностики и оценки здоровья.
4. Способствовать овладению социально-психологическими технологиями и методами, направленными на сохранение и укрепление здоровья.

Содержание дисциплины:

Социально-психологические факторы здоровья.

Социально-психологические технологии оценки здоровья.

Методы групповой работы в сфере здоровья.

Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель - овладение студентами социально-психологическими технологиями в сфере диагностики, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Расширить представления студентов о социально-психологических факторах, определяющих состояние здоровья личности, группы.
2. Создать условия для формирования психологической готовности к проведению просветительской деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья, к личной приверженности здоровому образу жизни.
3. Оказать помощь в освоение методов социально-психологической диагностики и оценки здоровья.
4. Способствовать овладению социально-психологическими технологиями и методами, направленными на сохранение и укрепление здоровья.

В результате успешного освоения дисциплины студенты **должны**

знать

- социально-психологические факторы, определяющие состояние здоровья личности, группы;
- социально-психологические методы диагностики и оценки здоровья,
- основные направления групповой работы в сфере здоровья;

- базовые подходы к социально-психологическому обеспечению оздоровительных и профилактических программ;

уметь

- применять социально-психологические методы диагностики и оценки здоровья,
- осуществлять методический анализ групповой работы в сфере сохранения и укрепления здоровья,
- проектировать программы оздоровительной работы в различных сферах жизнедеятельности,

иметь навыки

- методами обоснованного выбора социально-психологических технологий в соответствии с задачами сохранения и укрепления здоровья.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

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

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах									
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем								Промежуточная аттестация (зачет)
					Всего	Виды учебных занятий					В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах		
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации			
Очная	2	54	72	38	34	32	12	20	-	-	10	2	
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	10	12	-	-	8	2	
Заочная	2	54	72	62	10	8	-	-	8	-	4	2	

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

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

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, с ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	– способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13)

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Социально-психологические факторы здоровья	8	4	4	-
Тема 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья	8	4	4	2
Тема 3. Методы групповой работы в сфере здоровья	10	2	8	4
Тема 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ	6	2	4	4
Итого:	32	12	20	10

Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Социально-психологические факторы здоровья	6	4	2	2
Тема 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья	4	2	2	2
Тема 3. Методы групповой работы	8	2	6	2
Тема 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ	4	2	2	2
Итого:	22	10	12	8

Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Социально-психологические факторы здоровья	2	-	-	-
Тема 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья	2	-	-	-
Тема 3. Методы групповой работы в сфере здоровья	2	-	-	-
Тема 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ	2	-	-	-
Итого:	8	-	-	-

2.2. Краткое содержание темы (раздела) дисциплины

Тема 1. Социально-психологические факторы здоровья

Социально-психологический подход в изучении здоровья. Виды социально-психологических факторов здоровья. Влияние стресса на здоровье человека. Стратегии совладания со стрессом. Социальные ресурсы совладания со стрессом. Социальная поддержка, её виды и функции поддержки. Влияние профессиональной деятельности на здоровье человека. Особенности влияния семейных отношений на здоровье. Социально-психологические аспекты образа жизни. Роль социальных установок и представлений в регуляции поведения, связанного со здоровьем. Здоровый стиль жизни.

Тема 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья

Методологические проблемы оценки здоровья. Основные критерии оценивания здоровья. Динамический подход к оценке психического здоровья. Уровни психического здоровья. Технологии оценки социального здоровья. Социально-психологический инструментарий диагностики здоровья человека, группы, общности. Методы регистрации социальной сети и социальной поддержки. Методы диагностики стресса.

Тема 3. Методы групповой работы в сфере здоровья

Групповые методы работы по сохранению и укреплению здоровья: дидактические, коррекционные, развивающие. Виды тренинговых групп. Методические основы проектирования программ тренинга в сфере здоровья. Главные компоненты тренинговой программы. Планирование занятий. Групповые феномены в тренинговой работе. Групповая динамика. Элементы групповой динамики. Фазы развития группы. Групповая структура. Эффекты работы в группе.

Тема 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ

Социально-психологическое обеспечение оздоровительных и профилактических программ в сфере здоровья. Основные принципы разработки, реализации и оценки эффективности оздоровительных и профилактических программ. Методические требования к разработке и оцениванию оздоровительных и профилактических программ.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: Социально-психологические факторы здоровья

Цель: сформировать представление о специфике социально-психологического подхода в оценке, сохранении и поддержании здоровья.

Понятийный аппарат: социально-психологические факторы здоровья, стресс, социальные ресурсы совладания со стрессом, социальная поддержка, виды и функции социальной поддержки.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Социально-психологические факторы здоровья.
- 2) Влияние стресса на здоровье человека.
- 3) Стратегии и ресурсы совладания со стрессом.
- 4) Социальная поддержка и её связь со здоровьем индивида. Виды и функции социальной поддержки.
- 5) Влияние профессиональной деятельности на здоровье.
- 6) Особенности влияния семейных отношений на здоровье.
- 7) Социально-психологические факторы образа жизни. Здоровый стиль жизни.
- 8) Роль социальных установок и представлений в регуляции поведения, связанного со здоровьем.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Социально-психологические технологии оценки здоровья

Цель: освоение социально-психологических технологий оценки здоровья.

Понятийный аппарат: критерии оценки психического здоровья, критерии оценки социального здоровья, методы диагностики стресса, методы регистрации социальной сети и социальной поддержки

Вопросы для обсуждения:

- 1) Методологические проблемы оценки здоровья. Критерии оценки здоровья.
- 2) Критерии оценки психического здоровья.
- 3) Динамический подход к оценке психического здоровья. Уровни психического здоровья.

- 4) Диагностика социального здоровья. Критерии оценки социального здоровья.
- 5) Социально-психологический инструментарий диагностики здоровья человека, группы, общности.
- 6) Методы диагностики стресса.
- 7) Методы регистрации социальной сети и социальной поддержки.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Методы групповой работы в сфере здоровья

Цель: рассмотреть основные методы групповой работы в сфере здоровья.

Понятийный аппарат: групповые методы работы, виды тренинговых групп, проектирования программ тренинга, групповые феномены в тренинговой работе, групповая динамика.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Групповые методы работы по сохранению и укреплению здоровья: дидактические, коррекционные, развивающие.
- 2) Виды тренинговых групп. Тренинговые группы, ориентированные на личностное развитие. Тренинговые группы, ориентированные на групповую динамику. Методические тренинговые группы. Балинтовские группы.
- 3) Методические основы проектирования программ тренинга в сфере здоровья.
- 4) Групповые феномены в тренинговой работе. Групповая динамика.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема: Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ

Цель: освоение технологий проектирования и оценки эффективности оздоровительных и профилактических программ.

Понятийный аппарат: социально-психологическое обеспечение профилактических программ, социально-психологический мониторинг состояния здоровья, социально-психологическое проектирование оздоровительных и профилактических программ.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Социально-психологическое обеспечение оздоровительных и профилактических программ в сфере здоровья.
- 2) Основные принципы разработки, реализации и оценки эффективности оздоровительных и профилактических программ.
- 3) Методические требования к разработке оздоровительных и профилактических программ.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья.

Социально-психологический инструментарий диагностики здоровья человека, группы, общности. Методы регистрации социальной сети и социальной поддержки. Методы диагностики стресса.

Методы оценки социального здоровья человека Уровни, группы, показатели социального здоровья.

Интерактивное занятие к теме 3. Методы групповой работы в сфере здоровья.

Групповые феномены в тренинговой работе. Групповая динамика. Элементы групповой динамики: групповая сплоченность, групповое напряжение. Фазы развития группы. Групповая структура: роли, функции участников. Эффекты работы в группе.

Интерактивное занятие к теме 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ.

Методика проектирования оздоровительной(профилактической) программы. Основные элементы программы. Направления социально-психологической работы в рамках проектирования оздоровительной программы. Технологии, методы и мероприятия оздоровительной работы. Критерии оценки эффективности программы в сфере здоровья.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

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

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

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

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

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

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

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

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

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

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

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

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

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

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

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

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

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

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

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

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

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

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

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

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

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Социально-психологические технологии в сфере здоровья» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

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

- Конспект и анализ основополагающих источников
- Аналитическая письменная работа, направленная на анализ сильных и слабых стороны

методов логотерапии и их применения для формирования здорового образа жизни

- Письменный разбор проблемных ситуаций, а также работа по составлению плана действий психолога-консультанта;
- составление глоссария по курсу;
- самостоятельное проведение психологических консультаций с описанием работы со смыслами для формирования здорового образа жизни;
- создание презентации по заданной теме;
- выполнение тестов и контрольных заданий по содержанию тем курса.

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

Оформление самостоятельной работы:

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psycosocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

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

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

Тема 1. Социально-психологические факторы здоровья

Задание 1: Подготовиться к участию в дискуссии по теме «Социально-психологические факторы здоровья человека». *Цель* дискуссии – комплексный анализ взаимодействия факторов риска и защиты и прогнозирование его влияния на здоровье индивида.

Основные вопросы:

- Влияние социально-психологических факторов на здоровье индивида.
- Взаимосвязи стресса и здоровья человека.

- Стратегии совладания со стрессом.
- Социальная поддержка и её связь со здоровьем человека.
- Влияние профессиональной деятельности на здоровье человека.
- Особенности влияния семейных отношений на здоровье.
- Значение неформальных взаимоотношений личности для сохранения её здоровья.

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

Задание 2: Разработайте план дискуссии на тему «Формирование ценности здорового образа жизни студентов». Цель данной работы – отразить роль ценности здорового образа жизни в структуре индивидуальных ценностей человека и в прогнозировании его изменений.

Основные вопросы темы:

- Ценностные ориентации и здоровье.
- Психологические проблемы воспитания ценностных основ ЗОЖ подрастающего поколения.
- Барьеры, препятствующие здоровому поведению.
- Формирование мотивации ЗОЖ.

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

Тема 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья

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

Задание 2: Оценка социальных ресурсов совладания со стрессом. Провести диагностическое исследование трех респондентов с целью выявления личностных ресурсов совладания с социальным стрессом каждого из них. Исследование следует провести с помощью методического инструментария:

- опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» (С.В. Духновский),
- опросник «Самоотношение» - ОСО (В.В. Столин, С.Р. Пантеев),
- опросник «Локус контроля» - ЛК (Ксенофонтова Е.Г.),
- опросник «Диагностика коммуникативной установки» (В.В. Бойко),

- «Шкала социального интереса» (Дж. Кренделл, адаптация - Е.В. Сидоренко),
- «Тест смысложизненных ориентаций» - СЖО (Дж. Крамбо и Л. Махолик, адаптация - Д.А. Леонтьев).

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

Задание 3: Спроектировать программу мониторинга степени профессионального выгорания у персонала организации. Целью данной работы должно стать освоение технологии проектирования программ мониторинга в сфере здоровья.

Тема 3. Методы групповой работы в сфере здоровья

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

Групповые методы работы по сохранению и укреплению здоровья: дидактические, коррекционные, развивающие. Виды тренинговых групп. Тренинговые группы, ориентированные на личностное развитие. Тренинговые группы, ориентированные на групповую динамику. Методические тренинговые группы. Балинтовские группы.

Задание 2: Подготовка презентации на семинарском занятии «Групповые феномены в тренинговой работе». Основные вопросы темы:

- Групповая динамика.
- Элементы групповой динамики: групповая сплоченность, групповое напряжение.
- Фазы развития группы.
- Групповая структура: роли, функции участников.
- Эффекты работы в группе.

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

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

Тема 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ

Задание 1: Провести методический анализ оздоровительной программы «Освоение психотехнологий совладания со стрессом».

Сцелью освоения методики проектирования оздоровительных программ найти и провести анализ 2-3 существующих программ и эффективность их влияния на регуляцию психоэмоционального состояния личности.

Задание 2: Проектирование персонализированных оздоровительных программ для менеджеров организации. На основе результатов предварительной диагностики состояния здоровья 3 менеджеров разработать для каждого из них оздоровительную программу.

Задание 3: Спроектировать программу по профилактике профессионального выгорания у персонала организации. Целью данной работы должно стать освоение технологии проектирования профилактических программ в сфере здоровья.

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

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

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

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

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

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

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

К основным формам контроля по данной дисциплине мы отнесем: зачет (по дисциплине) и тест минимальной компетентности, что относится к рубежному контролю и промежуточной аттестации.

Зачет по дисциплине «Социально-психологические технологии в сфере здоровья» служит для оценки работы студента в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков

самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Шкала оценивания для зачета

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

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

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

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема дисциплины	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Технологии социально-психологической диагностики здоровья	ПК-13
Тема 2. Социально-психологические технологии оценки здоровья	ПК-13
Тема 3. Методы групповой работы в сфере здоровья	ПК-13
Тема 4. Социально-психологическое обеспечение оздоровительных программ	ПК-13

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

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

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

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

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

Рекомендуется выбор одного из следующих направлений оздоровительной работы:

- 1) Формирование навыков здорового стиля жизни.
- 2) Повышение психологической устойчивости личности.

- 3) Психологическая профилактика вредных привычек.
- 4) Психокоррекция пищевого поведения.
- 5) Психологическая профилактика профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

Требования к проекту:

Схема представления

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

Представить краткий план одного занятия из данного проекта.

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

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

Критерии оценки проектов оздоровительных программ

Научно-методические требования к программе:

1. Программа реализует принципы:
 - мотивационной готовности;
 - целостности материала;
 - учета возрастных и индивидуальных особенностей участников;
 - методического разнообразия.
2. Структура программы содержит сформулированные цели и задачи, теоретико-методическое обоснование, требования к участникам (возраст, социально-психологический статус), критерии и способы диагностики её эффективности, перечень материалов, необходимых для её реализации, условия проведения, список методической литературы.
3. Цели программы соответствуют целям системы оздоровления личности; программа ориентирована на содействие успешной социальной адаптации участников.

Используются только апробированные методические средства, валидность которых подтверждена.

Этические требования:

1. Программа содержит описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

2. Заявленная технология тренинговой работы не нарушает профессиональный этический кодекс психологов.

Организационные требования:

Имеется преемственность и взаимосвязи с другими элементами системы оздоровления личности (если они предполагаются программой) и внутри программы между её содержательными модулями.

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

Примерные вопросы к зачету:

1. Общие социально-психологические теории и модели в изучении проблемы здоровья.
2. Специфические социально-психологические теории и модели в изучении проблемы здоровья.
3. Особенности влияния социально-психологических факторов на здоровье.
4. Взаимосвязь уровня здоровья и социальной адаптации человека.
5. Виды стрессоров в зависимости от их значимости и времени, необходимого на адаптацию человека.
6. Влияние стресса на здоровье человека.
7. Концепции поисковой активности. Основные положения концепции выученной беспомощности.
8. Личностные и социальные ресурсы стрессоустойчивости личности.
9. Стратегии и виды копинга.
10. Методологические проблемы оценки здоровья. Анализ современных подходов к оценке здоровья.
11. Проблема оценки социального здоровья человека. Интегральные социально-психологические критерии оценки социального здоровья.
12. Методы оценки социальной адаптации и адаптированности личности.
13. Методы диагностики стресса.
14. Методы регистрации социальной сети и социальной поддержки.
15. Социально-психологическое обеспечение профилактических программ в сфере здоровья.
16. Социально-психологические аспекты и факторы здорового стиля жизни.

17. Методы коррекции социальных установок и представлений личности.
18. Групповые методы работы по сохранению и укреплению здоровья.
19. Коррекционные и развивающие методы групповой работы.
20. Социально-психологические аспекты групповой работы.

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

Тест 1. Выберите из предлагаемых вариантов соответствующий термин:

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

- 1) адаптивность
- 2) социализированность
- 3) внушаемость

Тест 2. Выберите из предлагаемых вариантов соответствующий термин:

2. ... – предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения; имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать и, как итог, действовать относительно данного социального объекта (явления) определенным образом.

- 1) мотив
- 2) аттитюд
- 3) навык

Пример типового практико-ориентированного задания

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

Типовое задание 2. Для снижения количества конфликтов в организации проведите оценку социального здоровья сотрудников. Подберите пакет психодиагностических методик для оценки уровня социального здоровья членов трудового коллектива. Разработайте программу психологического сопровождения сотрудников организации по повышению уровня их социального здоровья.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

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

Аттитюд - предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения. А. имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать и, как итог, действовать относительно данного социального объекта (явления) определенным образом.

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

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

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

Доверие - убежденность в том, что другой (другие) будет вести себя в соответствии с нашими ожиданиями.

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

Здоровье социальное - количество и качество межличностных связей индивидуума и степень его участия в жизни общества.

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

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

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

Образ жизни(в рамках социально-психологического анализа) - соответствующая система устойчивых способов организации людьми своей жизнедеятельности, активности в системе определенных общественных отношений, это целостная система взаимодействия человека с его социальным и природным окружением, которое осуществляется через ценностно-коммуникативный компонент образа жизни.

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

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

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

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

Роль социальная - нормативная система действий, ожидаемых от индивида в соответствии с его позицией (положением в обществе) и данной социальной ситуацией.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Установка социальная -устойчивая предрасположенность реагировать определенным образом по отношению к каким-либо социальным объектам или явлениям.

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

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

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
Основная литература					
1	Бурлачук Л.Ф. Психотерапия [Электронный ресурс]: учебник / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. - СПб.: Питер, 2015. - 496 с.– Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=345131	+	+	+	-
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Электронный ресурс]: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – М.:Юрайт, 2018. – 299 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF .	-	+	+	+
3	Клиническая психология [Электронный ресурс]: учебник / ред. Б. Д. Карвасарский. - СПб.: Питер, 2019. - 864 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=23134	+	+	+	+
Дополнительная литература					
1	Диагностика здоровья: психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2011. – 949 с.	+	+		+
2	Психотерапия [Электронный ресурс]: учебник / ред. Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2012. - 672 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=262898			+	+
3	Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде[Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысына, А.С. Миронов. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. - 84с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=343331			+	+
4	Социальная психология. Хрестоматия [Электронный ресурс] / сост. Е.П. Белинская [и др.]. – М.: Аспект Пресс, 2012. - 456 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=27073	+			+
5	Шадриков В.Д. Психология деятельности человека [Электронный ресурс] / В.Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2013. - 463 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=343260	+			

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

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

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

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

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

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

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

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456– Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)